



PLAN NUTRICIONAL MENSUAL BOCAUSE
Nutrición con propósito

EJEMPLO DIETA DEPORTISTA

BOCAUSE



ENTRENAMIENTO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAYUNO 	Gimnasio (Fuerza - Hipertrofia)	Running	Gimnasio (Fuerza - Hipertrofia)	Gimnasio (Fuerza - Hipertrofia)	Running	Pádel	DESCANSO
ALMUERZO 1	200 ML LECHE DESNATADA (1 vaso) 25 GR AVENA CRUNCHY (4-5 cucharadas soperas) 20 GR PROTEÍNA WHEY CACAO PURO EN POLVO C.VITAMÍNICO	20 GR PAN INTEGRAL (1 tortada de 6 dedos de largo) 40 GR JAMÓN SERRANO SIN GRASA (2-3 lonchas finas) TOMATE PELADO TRITURADO 200 ML LECHE DESNATADA (1 vaso) CACAO PURO EN POLVO C.VITAMÍNICO	250 GR QUESO FRESCO BATIDO (1/2 tarrina) ARÁNDANOS (1 plato pequeño o 1/2 pack tarrina) C.VITAMÍNICO	20 GR PAN INTEGRAL (1 tortada de 6 dedos de largo) 100 GR PECHUGA PAVO (3 lonchas finas) AGUACATE (1 unidad pequeña) 200 ML LECHE DESNATADA (1 vaso) CACAO PURO EN POLVO C.VITAMÍNICO	200 ML LECHE DESNATADA (6 dedos de largo) 25 GR AVENA CRUNCHY (4-5 cucharadas soperas) 20 GR PROTEÍNA WHEY CACAO PURO EN POLVO C.VITAMÍNICO	[PAN CON HUEVOS REVUELTOS] 40 GR PAN INTEGRAL (6 dedos de largo) 60 GR HUEVO (1 unidad pequeña) 100 GR CLARAS DE HUEVO (3 claras de bote) PLÁTANO (1 unidad mediana) 200 ML LECHE DESNATADA (1 vaso) CACAO PURO EN POLVO C.VITAMÍNICO	
ALMUERZO 2	60 GR PAN INTEGRAL (9 dedos largura) 80 GR JAMÓN SERRANO SIN GRASA (4-5 lonchas finas) TOMATE PELADO TRITURADO 120 GR YOGUR PROTEICO 0% M.G (1 ud.)	30 GR TORTITAS ARROZ/LEGUMBRES (4 ud.) 60 GR LOMO EMBUCHADO (12 lonchas finas) 120 GR YOGUR PROTEICO 0% M.G (1 ud.) PLÁTANO (1 unidad mediana) ALMENDRAS (4-5 unidades)	60 GR PAN INTEGRAL (9 dedos largura) 60 GR HUEVO (1 unidad pequeña) 60 GR AVOCADO AL NATURAL (1 lata pequeña) TOMATE PELADO TRITURADO 120 GR YOGUR PROTEICO 0% M.G (1 ud.)	30 GR TORTITAS ARROZ/LEGUMBRES (4 ud.) 60 GR LOMO EMBUCHADO (12 lonchas finas) 120 GR YOGUR PROTEICO 0% M.G (1 ud.) PLÁTANO (1 unidad mediana) ALMENDRAS (4-5 unidades)	60 GR PAN INTEGRAL (9 dedos largura) 150 GR POLLO PECHUGA SIN PIEL (1 filete grande o 2-3 finos) PIMIENTOS DEL PIQUILLO (1-2 unidades)	250 GR KÉFIR NATURAL (1/2 tarrina) 30 GR PROTEÍNA WHEY PERA (1 unidad grande)	KIWI (2 unidades medianas) 120 GR YOGUR PROTEICO 0% M.G (1 ud.)
COMIDA 	[POTAJE DE GARBANZOS CON ARROZ] 45 CR/140 CC GARBANZOS (1/2 bot.) 30 GR CR/90 GR ARROZ INTEGRAL (2 crudo/ 4 cocido cucharadas soperas) PUERRO 60 GR HUEVO (1 unidad pequeña) --- [CARNE A LA PLANCHA] 150 GR POLLO PECHUGA SIN PIEL (1 filete grande o 2-3 finos)	[ACELGAS CON PATATA Y JAMÓN] ACELGAS ZAHORIA 140 GR CR/130 GR CC PATATA (1 unidad mediana) 40 GR JAMÓN SERRANO CURADO, SIN GRASA (2 cucharadas soperas) --- [CARNE A LA PLANCHA] 200 GR SOLOMILLO DE CERDO SIN GRASA (6 ruedas pequeñas) CURRY	[PASTA CON ATÚN] 90 GR CR/270 GR CC PASTA INTEGRAL (6 crudo/ 12 cocido cucharadas soperas) --- 60 GR ATÚN AL NATURAL (1 lata pequeña) CEBOLLA CALABACÍN TOMATE PELADO TRITURADO --- [CARNE A LA PLANCHA] 150 GR POLLO PECHUGA SIN PIEL (1 filete grande o 2-3 finos)	[REVUELTO DE CARNE PICADA CON] 280 GR CR/ 260 GR CC PATATA (2 unidades medianas) 150 GR CARNE PICADA TERNERA (3 cucharadas soperas o 1/3 bandeja 500 g) CEBOLLA PIMIENTO ROJO EN TACOS PIMENTO VERDE EN TACOS TOMATE PELADO TRITURADO --- 60 GR PAN INTEGRAL BARRA (3 rebanadas de 2-3 dedos de largura)	[JUDÍA VERDE CON JAMÓN] ESPINACAS 40 GR JAMÓN SERRANO CURADO, SIN GRASA (2 cucharadas soperas) --- [MERLUZA CON TOMATE] 220-200 GR MERLUZA (1 filete/ración mediana-grande) CEBOLLA PIMENTO ROJO PIMENTO VERDE CEBOLLA TOMATE PELADO TRITURADO --- 100 GR PAN INTEGRAL BARRA (5 rebanadas de 2-3 dedos de largura)	[ARROZ CON POLLO AL CURRY] 90 GR CR/ 270 GR ARROZ INTEGRAL (6 crudo/ 12 cocido cucharadas soperas) 200 GR POLLO PECHUGA SIN PIEL (2 filetes grandes o 4 filetes finos) CEBOLLA + SETAS CURRY	2 INGESTAS LIBRES A LA SEMANA
PAN	60 GR PAN INTEGRAL BARRA (3 rebanadas de 2-3 dedos de largura)	80 GR PAN INTEGRAL BARRA (4 rebanadas de 2-3 dedos de largura)					
POSTRE	PLÁTANO (1 unidad mediana)	KIWI (1 unidad mediana)	MANDARINA (1 unidad grande)	PLÁTANO (1 unidad mediana) 100 GR GELATINA PROTEICA (1 unidad)	MANDARINA (1 unidad grande)	KIWI (2 unidades medianas)	250 GR KÉFIR NATURAL (1/2 tarrina) MANZANA (1 unidad pequeña)
MERIENDA	PIÑA SIN PIEL (1 rodaja mediana)	MANZANA (1 unidad pequeña)	PIÑA SIN PIEL (1 rodaja mediana)	MANZANA (1 unidad pequeña)	MANDARINA (1 unidad grande)	CAQUI/ PERSIMÓN (1 unidad mediana)	
CENA 	[ENSALADA] ENSALADA COMPLETA (SIN H.C NI PROTEÍNA) --- [PESCADO A LA PLANCHA] 150 GR SALMÓN FRESCO (1 filete/ración mediana)	[REVUELTO DE TRIGUEROS] 120 GR HUEVO GALLINA (2 filetes medianos) 100 GR CLARAS DE HUEVO (3 claras de bote) ESPÁRRAGOS TRIGUEROS 40 GR JAMÓN SERRANO CURADO, SIN GRASA (2 cucharadas soperas)	[LUBINA CON VERDURAS AL HORNO] 280-300 LUBINA (1 filete mediana-grande fino) (2-3 lonchas finas) PIMENTO ROJO PIMENTO VERDE CEBOLLA ZAHORIA 125 GR KÉFIR CON ARÁNDANOS	[TORTILLA DE CALABACÍN] 120 GR HUEVO GALLINA (2 unidades pequeñas) 100 GR CLARA HUEVO (3 claras bote) 120 GR YOGUR PROTEICO 0% M.G (1 ud.)	[HAMBURGUESA CASERA] 75 GR PAN DE HAMBURGUESA (1 panecillo) 200 GR HAMBURGUESA PAVO/POLLO (2 hamburguesas) CEBOLLA TOMATE TOMATE PELADO TRITURADO PIÑA SIN PIEL (2 rodajas medianas)	[PIZZA DE ATÚN] 130 GR MASA FRESCA PIZZA (1/2 base) CEBOLLA 120 GR ATÚN AL NATURAL (2 latas pequeñas) 30 GR QUESO RALLADO (2-3 cucharadas soperas) CILLO CHAMPIÑONES TOMATE PELADO TRITURADO 100 GR GELATINA PROTEICA (1 unidad)	
POSTRE	100 GR GELATINA PROTEICA (1 unidad)	100 GR GELATINA PROTEICA (1 unidad)					
ACEITE DE OLIVA	Puedes usar como máximo 15-16 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen extra (AOVE) a la semana para cocinar y aliñar tus platos y/o snacks						

PLAN EJERCICIO FÍSICO Y ENTRENAMIENTO

Comodín ENERGETICO uso exclusivo dia de Running & Fútbol. Añadir 1 de las opciones, si notamos fatiga o falta de energía en los entrenamientos de Running & Fútbol.
Recomendable usar el comodín en las ingestas previas al ejercicio.

COMODÍN ENERGÉTICO	Running	Running	Running	Pádel partido	Pádel entrenamiento	Gimnasio	Gimnasio
	Pan integral de barra 40 g 2 rebanadas de 2-3 dedos de largura	Manzana 1 unidad pequeña	Arroz integral 30 g cr/ 90 g cc 2 crudo/ 4 cocido cdas. Soperas	Pan integral de barra 80 g 4 rebanadas de 2-3 dedos de largura	Pera 1 unidad grande	Arroz integral 60 g cr/ 180 g cc 4 crudo/ 8 cocido cdas. Soperas	Kiwi + Piña sin piel 1 unidad mediana + 1 rodaja mediana

RECOMENDACIONES SALUDABLES



BEBER 2-3 LITROS DE AGUA AL DÍA



CONTROLA LA CANTIDAD DE ACEITE PARA COCINAR Y ALIÑAR TUS PLATOS



SI ERES DEPORTISTA INCORPORA DIARIAMENTE EN TUS PRINCIPALES COMIDAS, ARROZ INTEGRAL, PASTA INTEGRAL, PAN INTEGRAL, PATATA, BONIATO.



DUERME AL MENOS 7,5 HORAS DIARIAS



REDUCE AL MÁXIMO EL CONSUMO DE ALCOHOL



NO ABUSES DE LA TECNOLOGÍA