











Vamos por tu mejor versión!



# Si no sales de casa, tampoco te salgas del plan

## **Toma le foto a esta Lista de Compras “Anti-Apuro”**

-  Atún o pollo en lata (al agua)
-  Claras de huevo en cajita
-  Tortillas integrales o low-carb
-  Vegetales congelados (brócoli, mix primavera, espinaca)
-  Legumbres listas (garbanzos o lentejas)
-  Quinoa o arroz integral en vaso (1 min)
-  Frutas fáciles (manzana, fresa, kiwi)
-  Yogur griego sin azúcar
-  Salsas inteligentes (mostaza, limón, soya light, vinagre)
-  Proteína beverage, chocolate deluxe



# Hidratación recomendada

Las que SÍ cuentan al 100% como agua

- Agua pura
- Agua mineral
- Agua con limón
- Infusiones sin azúcar
- Hidratantes sin azúcar
- Manzanilla
- Menta
- Hierbaluisa
- Jengibre
- Toronjil
- Cáscara de piña

Complementalas para darle sabor:

- Rodajas de limón o naranja
- Pepino + menta
- Fresa + limón
- Hierbabuena
- Shot de jengibre natural

Las cuentan parcialmente

- Frutas con alto % de agua: sandía, melón, piña
- Verduras: pepino, apio, lechuga
- Caldos
- Sopas claras

C. Las que NO cuentan como hidratación

- Gaseosas
- Jugos
- Bebidas deportivas con azúcar
- Té negro fuerte
- Café en exceso

# Proteína

## Fuentes de proteína animal (por 100 g aprox.)

- Pechuga de pollo – 32 g proteína | 165 kcal
- Atún (natural o al agua) – 28 g proteína | 120 kcal
- Claras de huevo – 11 g proteína | 50 kcal
- Huevo entero – 13 g proteína | 155 kcal
- Carne magra de res – 27 g proteína | 200 kcal
- Pescado blanco – 22 g proteína | 110 kcal
- Salmón – 20 g proteína | 210 kcal
- Pavo (pechuga) – 29 g proteína | 135 kcal
- Yogur griego natural (sin azúcar) – 10 g proteína | 60 kcal
- Queso fresco bajo en grasa – 12 g proteína | 95 kcal

## Fuentes de proteína vegetal (por 100 g aprox.)

- Lentejas cocidas – 9 g proteína | 115 kcal
- Garbanzos cocidos – 8 g proteína | 130 kcal
- Frijoles / porotos cocidos – 8 g proteína | 120 kcal
- Tofu firme – 10 g proteína | 95 kcal
- Tempeh – 19 g proteína | 190 kcal
- Edamame – 11 g proteína | 120 kcal
- Quinoa cocida – 4 g proteína | 120 kcal
- Chía – 17 g proteína | 490 kcal
- Almendras – 21 g proteína | 575 kcal
- Maní (natural o tostado) – 25 g proteína | 560 kcal