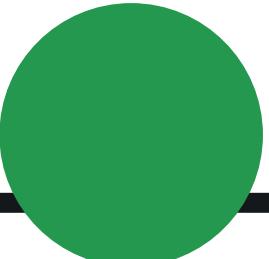


Vamos por tu mejor versión!



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