



Esta guía ofrece ejemplos prácticos de desayunos, meriendas y colaciones, junto con información nutricional aplicada a un plan deportivo. Una alimentación adecuada es clave para el rendimiento, la recuperación y la salud general. Recordá que la nutrición es personal y lo ideal es encontrar lo que mejor funciona para vos con la orientación profesional adecuada.

OMELETTE PROTEICO



35 %
38,7 g
Carbohidratos

41 %
20,5 g
Grasas

24 %
27 g
Proteínas

huevo	
huevos omega 3, 3 unidad	270

Hongos	
Hongo Ostra, 100 g	33

Frutas mixtas	
Premier, 30 grs	88

Tortilla	
Corn Tortilla, 1 Tortillas	50

PANCAKES PROTEICOS



48 %
65 g
Carbohidratos

24 %
14,8 g
Grasas

28 %
37,5 g
Proteínas

Banana Mediana 100 g	85
Cualquiera, 100 g	
Avena JC	116
Avena JC, 30 g	
Yogur Griego	100
6 oz	
Arándano	51
1 cup, chopped	
2 Huevos Frescos Medianos	141
Huevos Frescos, 100 g	

BOWL YOGHURT PROTEICO



46 %
38,7 g
Carbohidratos

17 %
6,2 g
Grasas

37 %
31,2 g
Proteínas

Miel Hacendado

Miel, 1 cda postre (10 gr)

30

Cereal

Wheaties Cereal, 0,75 cup

100

Frutilla

Fruta: Frutilla, 25 g

8

yogur griego

YOGUR GRIEGO, 225 gramo

130

Mantequilla de Maní

Mantequilla de Maní, 10 grams

60

BOWL AVENA PROTEICO



54 %
72,2 g
Carbohidratos

19 %
11,6 g
Grasas

27 %
35,6 g
Proteínas

avena con leche
avena oats, 1 taza

159

Protein Scoop
Whey Protein, 1 scoop

120

Banana Chica (10 - 14 Cm)
Fruta, 1 banana (100 G)

90

Frutos rojos congelados
Kirkland Frutos Rojos Congelados, 100 g

32

Frutos Secos
Frutos Secos, 15 g

81

SANDWICH ATÚN PROTEICO



394 cal	29 % 29,4 g Carbohidratos	32 % 14,8 g Grasas	39 % 40,5 g Proteínas
Pan Integral Pan Integral Bimbo, 2 unidades			134
Tomate~/ jean, 100 g			16
palta pequeña palta pequeña, 1 unidades			80
Atún Lomitos Atún Lomitos Líder, 120 gramos			164

WRAP MIXTO PROTEICO



17 %
16,9 g
Carbohidratos

49 %
21,1 g
Grasas

34 %
32,7 g
Proteínas

Wrap

Latortilla Wrap, 1 wraps

70

2 Huevos Enteros

2 Huevos Enteros, 1 plato

148

Guacamole

4 tbsp

91

Atún demenuzado al natural

Bulnez, 60 gramos (producto escurrido)

65

WRAP POLLO PROTEICO



45%
50,6 g
Carbs

28%
14,3 g
Fat

27%
30,7 g
Protein

Pechuga De Pollo

Pechuga de Pollo, 100 gram

145

Albahaca Dulce

1 leaf

0

Flour tortilla

2 medium

275

Tomato

1 medium

22

mostaza

Mostaza Natura, 1 cuchara de sopa

11