

## LUNES ( VIA MTOR – VIA AMPK)

Ayuno de 16,00 horas

### **Entrenamiento sobre las 13:00 horas (Fuerza y HIIT)**

(Pre-Primera ingesta)

Agua con especias (cúrcuma, jengibre, canela de Ceilán, curry)

#### Opción A (14:30)

Harina de Avena o Boniato

Proteína en polvo

Bebida vegetal

Cacao

4 cucharadas Kéfir de cabra

#### Opción B (14:30h)

De 200 gr. A 400 gr de patata al vapor (enfriada)

200 gr. De merluza (4 filetes)

Pequeña ensalada verde y de encurtidos (rúcula, canónigos, tomate cherry, arándanos, ajitos, cebolletas y algas)

Aliñar con especias

Aliñar patatas y merluza con aceite de oliva, sal del Himalaya y vinagre de sidra de manzana sin filtrar.

#### Cena (20:30)

##### Pre-cena

H2O con una cucharadita de vinagre de sidra sin filtrar

Plato de coles de Bruselas al vapor

Trozo de Salmón al horno

Ensaladita de encurtidos y más (ajitos, pepinillos, cebolletas, guindillas, alcaparras, aguacate, aceitunas, setas)

Aliñar con especias y a tu gusto (aceite de oliva, aceite de coco, sal del Himalaya, vinagre de sidra sin filtrar)

## **MARTES (VEGANA)**

Ayuno de 12 horas

### Pre-desayuno

H2O con zumo de limón

### Desayuno (8:30h)

Macedonia de frutas, frutillas del bosque, frutos secos, coco, trocitos de papaya, piña, manzana, moras, frambuesas, coco, arándanos, nueces, nueces de Macadamia,..... añadir cucharadita de miel.

### Pre-Mediodía

H2O con vinagre de sidra sin filtrar

### Mediodía (13:30) (Mezclum)

De 200 gr. a 300 gr. garbanzos de bote

200 gr de guisantes al vapor

50 gr de quinoa (pesada en crudo)

1 rebanada de pan de centeno

Aliñar a tu gusto, aceite de aguacate, sal marina y vinagre

## **Entrenamiento a las 18:00 horas**

### Post-Entrenamiento (19:30h)

2 tortas de arroz o maíz con 2 cucharaditas de miel

### CENA (21:00 H)

#### Pre-cena

Agua + vinagre de sidra sin filtrar

#### Cena (Mezclum)

300 gr de yuca al vapor

100 gr de guisantes

50gr arroz

\*Nota. A media mañana posibilidad de tomar 1 o 2 rebanadas de pan de arroz, o de espelta, o de centeno, y con 1 o 2 cucharadas de Tahin, o crema de cacahuete.

## **MIERCOLES (DIA DE CETOGENICA)**

### Pre-desayuno

Agua con especias

### Desayuno (Mezclum)

Aguacate

Frutillas del bosque

Frutos secos

2 latas de conservas (melva, sardinillas, chicharritos, atún)

1 cucharada de aceite de coco

Aliñar con sal del Himalaya, vinagre se sidra sin filtrar, especias

Infusión o café con cucharadita de Ghee o mantequilla

#### Pre-meridiana

H2O con vinagre de sidra de manzana sin filtrar

#### Meridiana

Filete de ternera

“Platito “ de vísceras (trozos de hígado, corazón,...)

Plato de crucíferas (brócoli medio plato, más coliflor medio plato)

Postre 2 onzas de chocolate negro

#### Pre-cena

H2O con zumo de limón

#### Cena

Verduras salteadas o en puré (vainas, puerros, calabaza, calabacín)

3 ó 4 filetes de bacalao a la plancha

Aliñar con una cucharadita de mantequilla (el pescado)

Aliñar con una cucharadita de aceite de coco (las verduras)

Aliñar con sal del Himalaya

### **JUEVES (LOW-CARB-PESCO MEDITERRANEA)**

Ayuno 14 horas

**Entrenamiento (8:00 horas)**

### Primera ingesta (9:30h)

1 ó 2 bocadillos de:

2 rebanadas de pan de arroz o centeno con 50 gr de cecina

1 manzana al vapor

### Pre-merienda (a tu gusto)

### Merienda

Pisto

Muslo y contramuslo al horno aliñado a tu gusto

### Pre-cena

Caldo de huesos

### Cena

Espárragos trigueros, pimientos del piquillo, remolacha,  
chucrut, ... semillas variadas (sésamo, chia, lino, calabaza,...).

Aliñar a tu gusto

Tiras de pechuga de pollo asadas

Lubina al horno

