

SOCIO: CESAR CERQUIN MACHUCA CERQUIN MACH (DNI: 62538716)

Edad: 25 años | Sexo: Masculino | Peso: 70 kg | Estatura: 170 cm

Actividad: Moderado | Tiempo de Uso: 8 semanas (Re-evaluación: 24/11/2026)

Objetivo: Perder Grasa / Definición

Estilo: Cetogénica (Keto)

CALORÍAS META

2038 kcal

TMB: 1643 | TDEE: 2547

PROTEÍNAS

127 g

~25% del total

CARBOHIDRATOS

25 g

~5% del total

GRASAS SALUDABLES

159 g

~70% del total

DISTRIBUCIÓN DE COMIDAS & SUGERENCIAS DIARIAS

COMIDA 1: DESAYUNO NUTRITIVO (07:30 - 08:30)

Prot: ~32g | Carb: ~6g | Grasas: ~40g

- 3 huevos revueltos con queso mantecoso y 1/2 palta hass.
- Pechuga de pollo o filete de salmón a la plancha con mantequilla.
- Brócoli al vapor con aceite de oliva extra virgen y nueces.
- > Alternativa rapida: Café bombón keto con aceite de coco (MCT) y un puñado de almendras tostadas.

COMIDA 2: ALMUERZO EQUILIBRADO (10:30 - 11:00)

Prot: ~32g | Carb: ~6g | Grasas: ~40g

- 3 huevos revueltos con queso mantecoso y 1/2 palta hass.
- Pechuga de pollo o filete de salmón a la plancha con mantequilla.
- Brócoli al vapor con aceite de oliva extra virgen y nueces.
- > Alternativa rapida: Café bombón keto con aceite de coco (MCT) y un puñado de almendras tostadas.

COMIDA 3: MERIENDA / PRE-ENTRENAMIENTO (13:00 - 14:00)

Prot: ~32g | Carb: ~6g | Grasas: ~40g

- 3 huevos revueltos con queso mantecoso y 1/2 palta hass.
- Pechuga de pollo o filete de salmón a la plancha con mantequilla.
- Brócoli al vapor con aceite de oliva extra virgen y nueces.
- > Alternativa rapida: Café bombón keto con aceite de coco (MCT) y un puñado de almendras tostadas.

COMIDA 4: CENA REPARADORA (16:30 - 17:30)

Prot: ~32g | Carb: ~6g | Grasas: ~40g

- 3 huevos revueltos con queso mantecoso y 1/2 palta hass.
- Pechuga de pollo o filete de salmón a la plancha con mantequilla.
- Brócoli al vapor con aceite de oliva extra virgen y nueces.
- > Alternativa rapida: Café bombón keto con aceite de coco (MCT) y un puñado de almendras tostadas.

PAUTAS CLAVE & HIDRATACIÓN SUGERIDA (2.7 L / DÍA)

Beber agua periódicamente, priorizar 7-8h de descanso nocturno y consumir vegetales variados para asegurar fibra y micronutrientes.

AVISO LEGAL & EXENCIÓN DE RESPONSABILIDAD (DISCLAIMER OFICIAL):

Nota importante: La presente propuesta nutricional ha sido desarrollada como una guía orientativa y educativa adaptada a tus objetivos de entrenamiento en el gimnasio. Este documento no constituye un diagnóstico, tratamiento ni prescripción médica o dietoterápica. Se recomienda encarecidamente consultar con un médico o un nutricionista colegiado para obtener un plan personalizado y adaptado a tu historial clínico.