

Ari Gómez[®]

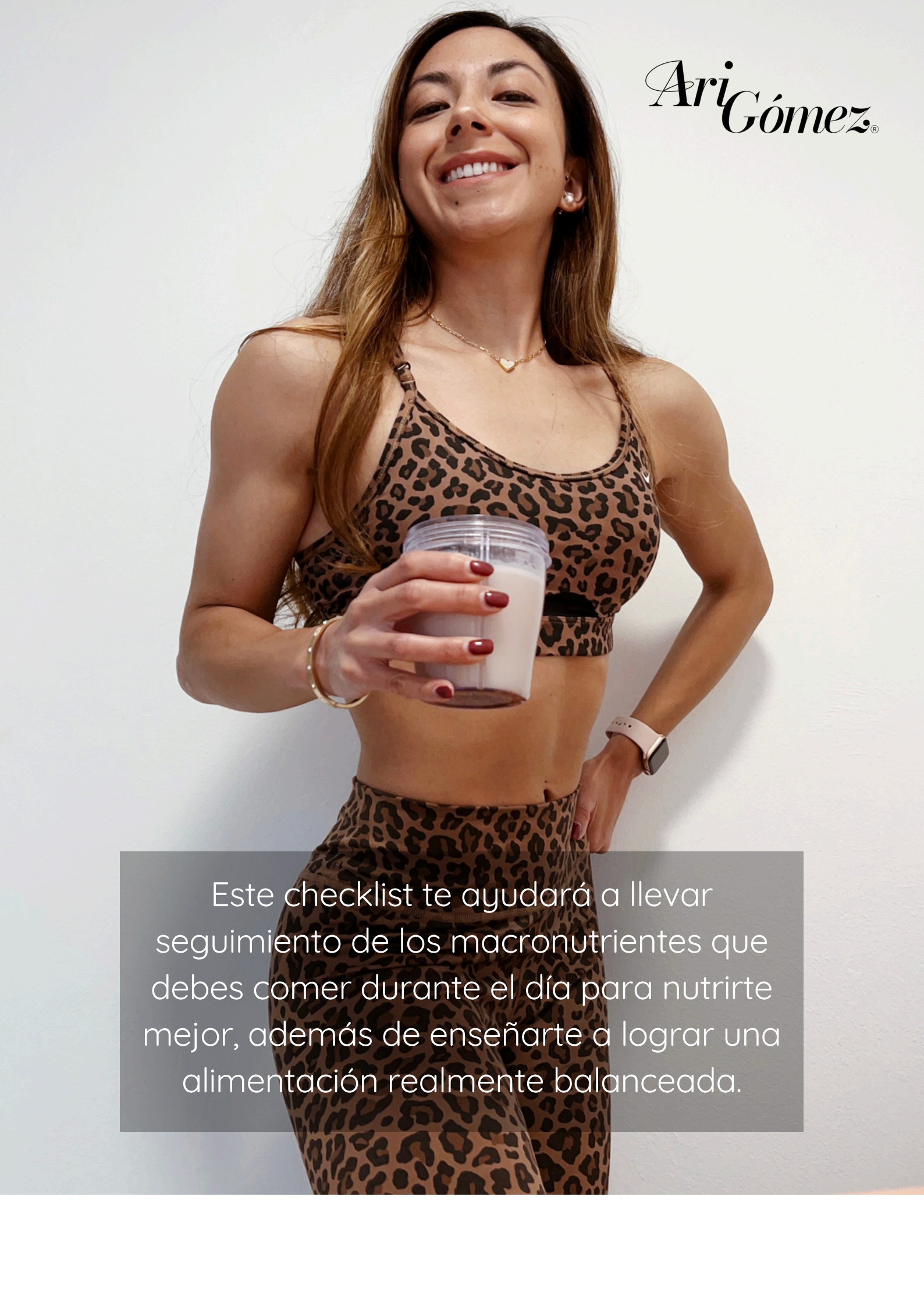
Guía básica

de alimentación integral





Ari Gómez[®]



Este checklist te ayudará a llevar seguimiento de los macronutrientes que debes comer durante el día para nutrirte mejor, además de enseñarte a lograr una alimentación realmente balanceada.

Ari
Gómez

Cómo usar este checklist?

En cada comida idealmente deberías estar incluir cada uno de los macronutrientes., en algunos casos viene detallado cuántas porciones máximo debes incluir.

Sobre las porciones, enfócate en qué sean aproximadas a la palma de tu mano y media palma de grasas. Si tienes dudas escíbeme! ya que lo más adecuado es conocerte para poder decirte cuál es TU PORCIÓN ideal

contacto@arigomez.com

DESAYUNO

- PROTEÍNA** - *escoge una opción de la lista*
huevos, claras, pollo, atún, tofu, tempeh
- GRASAS** - *escoge una opción de la lista*
aguacate, nueces, aceite de aguacate, oliva, linaza, ghee
- CARBS** - *escoge 2 opciones de la lista*
-máximo 2 frutas si es que vas a combinar
rebandas de pan de preferencia integral
-tortillas, avena, rice cakes, papa

SNACKS

- PROTEÍNA** - *escoge una opción de la lista*
rollitos de pechuga de pavo, yogurt griego, proteína en polvo (escribeme para determinar si la necesitas o no)
- GRASAS** - *escoge una opción de la lista*
nueces, crema de cacahuate o cualquier otra nuez
- CARBS** - *escoge 1 opción de la lista*
-1 porción de fruta
-rice cakes
-barrita o snack reducido en azúcar
- VERDURAS**
-Jícama, pepino o zanahoria.

Ráyalos, córtalos en cuadritos, etc... como a ti te guste y acompáñalo con lo que más disfrutes: chile piquín, limón, sal, salcita reducida en azúcar, etc...

COMIDA

- PROTEÍNA** - *escoge una opción de la lista*
pollo, carne, pescado, salmón, atún, mariscos
- GRASAS** - *escoge una opción de la lista*
aguacate, nueces, aceite de aguacate, oliva, linaza, ghee
- CARBS** - *escoge sólo 1 o 2 opciones de la lista*
-arroz
-pasta
-tortillas
-frijoles
-lentejas
-papa
-camote
-rice cakes
-sopa

CENA

- PROTEÍNA** - *escoge una opción de la lista*
pollo, pescado, salmón, atún o mariscos
- GRASAS** - *escoge una opción de la lista*
aguacate, nueces, aceite de aguacate, oliva, linaza, ghee
- CARBS** - *escoge 1 opción de la lista*
- queso
-pan integral
-salmas
-rice cakes

Ari Gómez



Conoces a alguien que le pueda ser útil este checklist? compártéselo :)

Y recuerda compartir en redes tus platillos usando los hashtags:

#aprendiendoconari #arigomez

Me encanta ver tus progresos!

arigomez.com - [IG ari_gomez](https://www.instagram.com/ari_gomez) - [FB Ari Gomez](https://www.facebook.com/AriGomez)