BY GUSTAVO
NUTRICOACH

PLAN NUTRICIONAL ALPHA ONE

Objetivo GENERAL

REDUCIR PORCENTAJE DE GRASA CORPORAL PRESERVANDO MASA MAGRA Y OPTIMIZANDO LOS NIVELES HORMONALES NATURALES A TRAVÉS DE NUTRICIÓN ESTRATÉGICA, CONTROL CALÓRICO Y CALIDAD ALIMENTARIA.

PRINCIPIOS CLAVE

- Déficit calórico moderado

- 10-20 % por debajo del mantenimiento para promover la oxidación de grasa sin comprometer masa muscular.

- Alta ingesta proteica

- 1,8 – 2,2 g/kg estimado para favorecer la síntesis proteica y la saciedad.





ALPHA ONE
MÉTODO

- Carbohidratos estratégicos

- Ajustados según la demanda de entrenamiento (mayor en días de fuerza, menor en descanso).

- Grasas esenciales controladas

- Priorizar omega 3, aguacate, frutos secos, aceite de oliva.
- Hidratación avanzada

- 35–45 ml/kg de agua diaria + electrolitos (sodio, potasio, magnesio).

- Sueño y ritmo circadiano

- 7-8 h diarias para mantener la secreción óptima de testosterona, GH y cortisol.

3

ESTRUCTURA NUTRICIONAL DIARIA

Macronutrientes	Distribución	Función Principal
Proteínas	30-35%	Mantenimiento y reparación Muscular
carbohidratos	40-50%	Energía y rendimiento
Grasas Saludables	20-25%	Hormonas y salud celular



SEMANA 1 - Menú completo

LUNES

Desayuno – Avena Anabólica

- 50 g avena cocida en agua
- 4 claras + 1 huevo entero
- 1 cdita canela
- 1 manzana verde rallada
- 1 cdita chía

Desayuno de liberación lenta que estabiliza la glucemia y favorece saciedad.

Almuerzo – Pollo al limón con quinoa

- 150 g pechuga de pollo grillada con limón y ajo
- 100 g quinoa cocida
- Brócoli al vapor
- 1 cda aceite de oliva

Rico en proteínas y aminoácidos ramificados para recuperación muscular

Cena – Salmón con verduras

- 150 g salmón a la plancha
- Ensalada verde (espinaca, pepino, tomate, limón)
- ½ palta

Fuente de omega 3 y antioxidantes naturales.

MARTES

Desayuno – Omelette energético

- 3 claras + 1 huevo
- Espinaca + champiñones + tomate
- 2 rebanadas pan integral

Alto en proteína y fibra, ideal para comenzar el día activo.

Almuerzo – Pavo con batata y brócoli

- 150 g filete de pavo
- 120 g batata horneada
- Brócoli al vapor

Aporta glucógeno limpio sin exceso de grasa.

Cena – Ensalada mediterránea

- Atún al agua (1 lata)
- Lechuga + tomate + pepino + 1 cda aceite de oliva
- 2 galletas de arroz integral

Cena ligera que mantiene niveles hormonales estables.

MIÉRCOLES

Desayuno – Yogur proteico con avena

- 200 g yogur griego 0 %
- 30 g avena
- 1 scoop proteína aislada
- 10 g nueces trozadas
- Frutos rojos
-

Perfecto balance entre proteína y grasa buena.

Almuerzo – Filete magro con arroz integral

- 150 g carne magra
- 100 g arroz integral
- Zapallo italiano salteado
- 1 cda aceite de oliva

Favorece la síntesis proteica y el rendimiento.

Cena – Pavo con verduras asadas

- 150 g pavo
- Berenjena y pimentón al horno
- Ensalada verde

Alta saciedad, mínima carga glucémica.

JUEVES

Desayuno – Smoothie anabólico

- 1 banana
- 1 scoop proteína aislada
- 1 cda mantequilla de maní natural
- 200 ml agua o leche vegetal

Batido ideal pre-entrenamiento o para días de alta carga.

Almuerzo – Merluza con arroz y ensalada

- 150 g merluza al vapor
- 100 g arroz basmati
- Ensalada de pepino, tomate y limón

Alta digestibilidad y perfil lipídico saludable.

Cena – Tortilla nocturna

- 3 claras + 1 huevo
- Espinaca + champiñones
- ½ palta

Cena ligera que aporta proteína y grasas sanas para el descanso.

VIERNES

Desayuno – Pan proteico con pavo

- 2 rebanadas pan integral
- 80 g pechuga de pavo
- ½ palta
- Café o té verde

Controla el apetito y mantiene glucemia estable.

Almuerzo – Pollo teriyaki saludable

- 150 g pollo salteado con salsa soya light + jengibre
- 100 g arroz integral
- Verduras salteadas (zanahoria, pimiento, cebolla)

Rico en electrolitos, digestivo y bajo en sodio.

Cena – Salmón al horno

- 150 g salmón
- Puré de zapallo
- Ensalada verde

Perfecto para recuperación muscular y sueño profundo.

SÁBADO

Desayuno – Bowl hormonal balance

- 4 claras + 1 huevo
- 50 g avena cocida con canela
- 1 cdita linaza
- Fruta fresca (kiwi o frutos rojos)

Equilibrio glucémico ideal en fases de definición.

Almuerzo – Carne magra con camote

- 150 g carne magra grillada
- 100 g camote al horno
- Brócoli o espárragos

Alto en hierro y fibra para rendimiento muscular.

-

Cena – Ensalada proteica

- 1 lata de atún
- Mix de hojas verdes + tomate + pepino
- 1 cda aceite de oliva

Ideal para cerrar el día sin picos de insulina.

DOMINGO

Desayuno – Pancakes Alpha One

- 3 claras + 1 huevo
- 40 g avena molida
- 1 scoop proteína (vainilla)
- Canela y stevia natural

Desayuno limpio y saciante tipo "cheat meal controlado"

Almuerzo – Pollo con cous cous

- 150 g pollo
- 100 g cous cous integral
- Verduras al vapor

Refeed balanceado para mantener metabolismo activo.

Cena – Cena detox

- Sopa de verduras
- 120 g pescado blanco
- ½ palta

Ayuda a eliminar retención y preparar nueva semana.