

FORZZA ACADEMY – Guía Base de Alimentos

Objetivo: que cualquier cliente pueda entrar al supermercado y saber exactamente qué comprar para construir sus comidas sin contar calorías de forma obsesiva.

Estructura FZZA

- Comida 1 (grande): proteína + carbohidrato + verduras + grasa saludable.
- Cena: alta en proteína, verduras y grasas saludables. Carbohidratos opcionales según hambre, entrenamiento y objetivo.
- El ayuno es una herramienta, no una obligación.

PROTEÍNAS (de mejor a menos recomendables)

1. Pechuga de pollo y pavo.
2. Carne magra (ternera 5-10% grasa, solomillo).
3. Pescados blancos (merluza, bacalao, lenguado).
4. Salmón, sardinas, caballa (más grasas saludables).
5. Huevos enteros.
6. Claras de huevo.
7. Yogur griego natural alto en proteína.
8. Queso fresco batido / Skyr / Cottage.
9. Mariscos.
10. Legumbres (mejor combinadas con cereales).

CARBOHIDRATOS (prioridad)

1. Patata cocida/horno.
2. Arroz blanco.
3. Fruta (plátano, naranja, kiwi, frutos rojos, melón).
4. Avena.
5. Boniato.
6. Pasta.
7. Pan de buena calidad.
8. Tortitas de arroz.
9. Legumbres.
10. Cereales azucarados y bollería: ocasionalmente.

VERDURAS (come variedad)

Espinaca, brócoli, lechuga, tomate, zanahoria, pepino, pimientos, cebolla, champiñones, calabacín, espárragos, coliflor.

GRASAS SALUDABLES

1. Aceite de oliva virgen extra.
2. Aguacate.
3. Frutos secos naturales.
4. Crema de cacahuete 100%.
5. Aceitunas.
6. Semillas (chía, lino, sésamo).

BEBIDAS

Agua, café solo, infusiones, bebidas zero sin abusar.

LISTA DE LA COMPRA FZZA

Proteínas: pollo, pavo, carne magra, huevos, yogur griego, queso fresco batido, salmón, atún, merluza.

Carbohidratos: arroz, patatas, avena, pasta, fruta, pan.

Verduras: compra 5-10 variedades distintas.

Grasas: aceite de oliva, aguacates, nueces, almendras.

Regla de oro

El 80-90% de tu alimentación debe venir de estos alimentos. El 10-20% restante puede adaptarse a tu vida social sin romper el progreso.