

Plantilla de menú semanal

Rellénala el domingo. La suma del día tiene que llegar a tu cifra de proteína.

Rellénala el domingo con las recetas del cap. 7 por su nombre y apunta al lado los gramos de proteína de cada toma (están en la ficha de cada receta). La suma del día tiene que llegar a tu cifra. Media mañana (opcional) y cierre nocturno: ver cap. 2; el cierre no se salta.

Semana del ____ al ____ · Objetivo: _____ g de proteína/día · Día de dosis: _____

	Desayuno	Comida (la grande)	Merienda	Cena
Lunes				
Martes				
Miércoles				
Jueves				
Viernes				
Sábado				
Domingo				

Reglas rápidas al rellenar: el día de dosis y el siguiente, recetas de la etiqueta “inicio” o “náuseas” (poca grasa); el día de fuerza, hidrato en la cena; la comida es la más grande del día; ninguna toma por debajo de 20 g de proteína salvo el cierre (15-25 g). Si un día te sale por debajo de tu cifra, la whey (≈23 g por cazo raso) es el comodín.