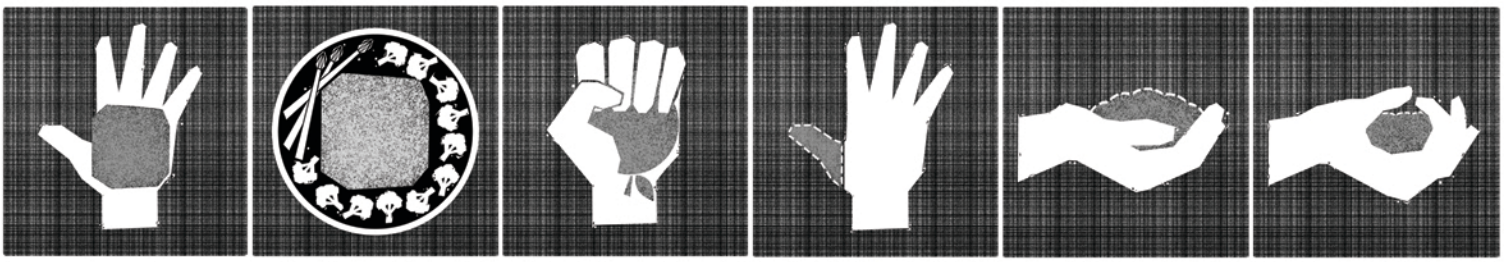
WHOLE30®
whole30.com

RECURSOS WHOLE30: PLANIFICAR LAS COMIDAS



protéina | vegetales | fruta | aceites y mantequillas | coco y aceitunas | semillas y nueces

Práctica buenos hábitos alimenticios. Come tus comidas en la mesa de una manera relajada. No permitas distracciones como la televisión, el teléfono o el e-mail mientras estás comiendo. Mastica lentamente, no engulles. Toma el tiempo para disfrutar la comida saludable y deliciosa que has preparado.

comidas

Coma tres comidas al día, empezando con un buen desayuno. Base todas las comidas alrededor de 1-2 fuentes de proteína del tamaño de la palma de la mano. Debes llenar el resto de tu plato con vegetales. Ocasionalmente, añada una porción de frutas. Añada grasa de las cantidades recomendadas por plato:

- Todos los aceites y grasas de cocinar (aceite de oliva, grasas de animales, etc): 1-2 porciones del tamaño del pulgar
- Todas las mantequillas (ghee, mantequilla de coco, mantequilla de nueces, etc): 1-2 porcions del tamaño del pulgar
- Coco (rayado o hecho hojuelas): 1-2 puñados (colmados) abiertos
- Aceitunas: 1-2 puñados (colmados) abiertos
- Nueces y semillas: Hasta un puñado cerrado
- Aguacate: ½ - 1 aguacate
- Leche de coco: Entre ¼ y ½ de una lata (14 oz)

Haga cada comida lo suficientemente grande como para satisfacerlo hasta la próxima comida: si puedes evitarlo, no meriendas. Deja de comer unas horas antes de acostarte.

Antes de hacer ejercicio:

Come 15-75 minutos antes de hacer ejercicio para que sirva como una señal para preparar a tu cuerpo para actividad. Si entrenas temprano en la mañana, algo es mejor que nada. Escoge comidas que se digieren fácilmente. Este es el factor que más varía en nuestra plantilla, así que puede experimentar con diferentes comidas, cantidades y horarios.

Incluye una cantidad pequeña de proteína (½ porción de un plato o menos), y (esto es opcional) una cantidad pequeña de grasa (½ porción de un plato o menos). No añada frutas o vegetales densos en carbohidratos a su merienda antes de hacer ejercicio.

Después de hacer ejercicio:

Come justo después de hacer ejercicio (15-30 minutos). Se debe comer una porción de un plato de proteína que se digiere fácilmente más una cantidad apropiada de vegetales que sean densos en carbohidratos basados en el "Carb Curve" en Se Empieza Con Comida. No uses frutas como tu carbohidrato principal después de hacer ejercicio, y añade una cantidad minúscula de grasa. Algunos ejemplos de vegetales densos en carbohidratos son: batatas / ñame, taro / po, calabaza, calabaza o remolacha.

Tu comida después de hacer ejercicio es una comida especial BONUS - y no se supone que reemplaza el desayuno, almuerzo o cena. Piensa que es una fuente necesaria de calorías y nutrientes adicionales, diseñado para ayudarte a recuperarte rápidamente y efectivamente de ejercicio de alta-intensidad.

© 2019 Thirty & Co LLC