



Plan de Alimentación Diaria

Guía de Nutrición Fit3:

- La proteína es tu prioridad en cada comida/colación.
- Distribuye la ingesta de proteínas durante todo el día.
- Siempre combina carbohidratos con proteínas o grasas saludables.
- Pesa o mide grasas saludables, nueces, semillas, queso.
- No te obsesiones con las calorías – no es una ciencia exacta y hay lugar para la flexibilidad

MUJERES - Ingesta diaria							
Nivel	Licudo Fit3 Active 70 cal	Proteína 15-20 gr. 100-150 cal	Verdura Cerca de 50 cal	Fruta Cerca de 75 cal	Carbohidratos complejos Cerca de 100 cal	Grasas saludables Nueces, semillas, queso, grasas Cantidad variable de calorías	Calorías flexibles
1 Menos de <120 lbs. 1200–1500 cal	2	3	4	2	2	2-3	240
2 Entre 121 y 180 lbs. 1500–1800 cal	2	4	5	2	3	2-3	300
3 Más de 180 lbs. 1800 – 2100 cal	2	5	6	2	4	2-3	360

HOMBRES – Ingesta diaria							
Nivel	Licudo Fit3 Active 70 cal	Proteína 15-20 gr. 100-150 cal	Verdura Cerca de 50 cal	Fruta Cerca de 75 cal	Carbohidratos complejos Cerca de 100 cal	Grasas saludables Nueces, semillas, queso, grasas Cantidad variable de calorías	Calorías flexibles
1 Menos de 170 lbs. 1500–1800 cal	2	4	5	2	3	2-3	300
2 Entre 171 y 220 lbs. 1800–2100 cal	2	5	6	2	3	3-4	360
3 Más de 220 lbs. 2100 – 2400 cal	2	6	6	3	4	3-4	420