

EQUIVALENCIA ALIMENTOS

FIT WOMAN
Academy

RECOMENDACIONES

1 - Sustituciones de alimentos 🔄

- Puedes sustituir cualquier alimento usando la tabla de equivalencias que te daremos junto al plan.
- Siempre respeta el tipo de macronutriente:
 - Proteína ↔ proteína
 - Hidrato ↔ hidrato
 - Grasa ↔ grasa
- No cambies un alimento por otro sin consultar la tabla, para no romper el equilibrio nutricional.

2 - Normas importantes 🚫

- No comer nada que no aparezca en tu plan.
- No eliminar alimentos o comidas sin consultar.
- Si un alimento no te gusta o no lo toleras, usa la tabla de sustituciones.

EQUIVALENCIA ALIMENTOS

FIT WOMAN
Academy

TABLA EQUIVALENCIAS

PROTEÍNAS

Alimento principal	Sustitución 1	Sustitución 2	Sustitución 3	Sustitución 4	Sustitución 5
Pechuga de pollo	Pavo 100 g	Conejo 110 g	Claros 250 ml	Atún natural 100 g	Merluza 130 g
Pavo	Pollo 100 g	Ternera magra 90 g	Bacalao 120 g	Tofu 150 g	Gambas 120 g
Salmón	Ternera 140 g	Pollo/pechuga 200 g	Pavo 200 g	2 huevos XL	Gamba/sepia/pulpo/calamar/200 g
Merluza	Lenguado 120 g	Rape 120 g	Bacalao 120 g	Claros 250 ml	Pollo 100 g
Huevos (2 unid + 4 claras)	Claros 250 ml	Skyr 150 g	Requesón light 150 g	Yogur vegetal 200 g	Tofu 150 g
Tofu firme	Tempeh 100 g	Garbanzos 60 g	Lentejas 70 g	Clara líquida 250 ml	Pescado blanco 130 g
Proteína en polvo (30 g)	Claros 250 ml	Skyr 150 g	Yogur vegetal alto en proteína 200 g	Pechuga de pollo 100 g	Atún natural 100 g
Gambas / Langostinos	Pulpo 120 g	Calamar 120 g	Merluza 130 g	Pez espada 100 g	Pavo 100 g
Ternera magra	Pollo 100 g	Pavo 100 g	Atún 100 g	Huevos 2 + 3 claras	Merluza 130 g
Lomo de cerdo magro	Pollo 100 g	Pavo 100 g	Ternera 90 g	Claros 250 ml	Bacalao 120 g
100 gr pechuga de pavo	45 gr jamón serrano	Claros 250 ml	100 gr cotagge	45gr cecina	45gr lomo embuchado
Requesón / Skyr / Yogur natural Proteína / Yogur Natural 150 g	Yogur vegetal 200 g	Huevos 2 + 4 claras	Tofu 150 g	Pollo 100 g	Gambas 120 g

EQUIVALENCIA ALIMENTOS

FIT WOMAN
Academy

TABLA EQUIVALENCIAS

CARBOHIDRATOS

Alimento principal	Sustitución 1	Sustitución 2	Sustitución 3	Sustitución 4	Sustitución 5
Arroz basmati 50 g	Arroz integral 55 g	Quinoa 50 g	Mijo 45 g	Cuscús integral 55 g	Trigo sarraceno 50 g
Avena 40 g	Harina de avena 40 g	Pan centeno 50 g	Boniato 130 g	Patata 150 g	Quinoa 50 g
Quinoa 50 g	Mijo 45 g	Arroz basmati 50 g	Lentejas 70 g	Garbanzos 60 g	Pasta integral 60 g
Patata 150 g	Boniato 130 g	Yuca 120 g	Calabaza 200 g	Pan integral 50 g	Cuscús 55 g
Boniato 130 g	Patata 150 g	Arroz basmati 50 g	Avena 40 g	Pan pita 60 g	Mijo 45 g
Pasta integral 60 g	Pasta de legumbres 60 g	Arroz 50 g	Quinoa 50 g	Pan integral 50 g	Trigo sarraceno 50 g
Pan integral 50 g	Pan centeno 50 g	Avena 40 g	Arroz 50 g	Boniato 130 g	Patata 150 g
Lentejas 70 g	Garbanzos 60 g	Frijoles 60 g	Quinoa 50 g	Arroz 50 g	Pan 50 g
Castañas 70 g	Calabaza 200 g	Boniato 130 g	Pan 50 g	Quinoa 50 g	Avena 40 g
Trigo sarraceno 50 g	Quinoa 50 g	Arroz basmati 50 g	Mijo 45 g	Pasta integral 60 g	Garbanzos 60 g
Cereal de avena sin azúcar 40 g	Arroz 50 g	Harina de arroz 40 g	Quinoa 50 g	Pan integral 50 g	Cuscús 55 g

EQUIVALENCIA ALIMENTOS

FIT WOMAN
Academy

TABLA EQUIVALENCIAS

FRUTAS

Alimento principal	Sustitución 1	Sustitución 2	Sustitución 3	Sustitución 4	Sustitución 5
Manzana 150 g	Pera 150 g	Naranja 200 g	Kiwi 120 g	Fresas 200 g	Melocotón 150 g
Plátano 100 g (1 pequeño)	Uvas 120 g	Mango 100 g	Piña 150 g	Papaya 150 g	Manzana 150 g
Fresas 200 g	Frambuesas 150 g	Arándanos 120 g	Melón 200 g	Sandía 250 g	Naranja 200 g
Melocotón 150 g	Nectarina 150 g	Manzana 150 g	Kiwi 120 g	Piña 150 g	Uvas 120 g
Piña 150 g	Papaya 150 g	Mango 100 g	Fresas 200 g	Naranja 200 g	Melón 200 g
Mandarinas 2 unid	Naranja 1 unid	Kiwi 1 unid	Fresas 200 g	Pera 150 g	Manzana 150 g

VERDURAS AL GUSTO

Alimento principal	Sustitución 1	Sustitución 2	Sustitución 3	Sustitución 4	Sustitución 5
Calabacín	Berenjena	Pimiento rojo	Espárragos	Setas	Judías verdes
Brócoli	Coliflor	Romanesco	Kale	Espinacas cocidas 150 g	Acelgas 150 g
Espinacas	Acelgas	Lechuga romana	Canónigos	Rúcula	Brotos tiernos
Zanahoria	Cebolla	Pimiento	Remolacha	Tomate	----
Pepino	Lechuga	Calabacín	Tomate	Apio	Pimientos
Tomate	Pepino	Pimiento	Calabacín	Berenjena	Lechuga
Setas / Champiñones	Calabacín	Berenjena	Espárragos	Pimiento	Judías verdes
Coliflor	Brócoli	Kale	Acelgas	Espinacas	Calabacín

EQUIVALENCIA ALIMENTOS

FIT WOMAN
Academy

TABLA EQUIVALENCIAS

GRASAS SALUDABLES

Alimento principal	Sustitución 1	Sustitución 2	Sustitución 3	Sustitución 4	Sustitución 5
Aguacate 50 g	Aceite de oliva 10 g	Frutos secos 15 g	Semillas de chía 10 g	Tahini 15 g	Aceitunas 30 g
Aceite de oliva 10 g	Aguacate 50 g	Semillas de lino 10 g	Mantequilla de almendras 15 g	Nueces 15 g	Aceite de coco 5 g
Frutos secos 15 g	Aguacate 50 g	Aceitunas 30 g	Aceite de oliva 10 g	Tahini 15 g	Semillas de calabaza 15 g
Semillas de chía 10 g	Semillas de lino 10 g	Aguacate 50 g	Aceite de oliva 10 g	Frutos secos 15 g	Tahini 15 g
Tahini 15 g	Hummus 40 g	Aceite de oliva 10 g	Aguacate 50 g	Mantequilla de cacahuete 15 g	Semillas 10 g
Aceite de coco 10 g	Aceite de oliva 10 g	Aguacate 50 g	Cacao puro 10 g	Nueces 15 g	Tahini 15 g
Aceitunas 65 g	Aguacate 50 g	Frutos secos 15 g	Tahini 15 g	Aceite de oliva 10 g	Hummus 40 g