

# PLAN NUTRICIONAL – ANA CARBALLA OTERO

## FIT WOMAN *Academy*

### RECOMENDACIONES

- Todos los alimentos se pesan en crudo/seco (antes de cocinarlos). Excepto las legumbres que siempre indico el peso cocinado.
- No beber alcohol ni bebidas azucaradas. No usar salsas normales (a no ser que se indique)
- Puedes beber café solo sin azúcar. También beber té verde y cola de caballo después del desayuno, comida y cena (ayudará a la retención de líquidos). Refrescos sólo zero.
- Puedes añadir edulcorantes, pero sin excederte.
- No dejes de comer algo o lo sustituyas sin consultarme. Coméntamelo y te lo cambio o cambio.
- Se come todo lo que marca el plan y no se come nada que no lo indique. Sino, cuando me pases el reporte no será acorde a lo que yo te pauté, y no será responsabilidad mía la “no evolución”.
- Puedes cambiar el orden de comidas si es más cómodo para ti.
- Puedes utilizar especias, sal rosa del himalaya en tus platos y salsas zero azúcares, siropes o mermeladas sin azúcares (con control, sin abusar)
- Ensaladas: puedes añadir: tomate, pepino, lechugas varias, cebolla, espárragos blancos, corazones de alcachofa
- Aliño para ensaladas: vinagre de manzana, sal rosa del himalaya y unas gotas de salsa de soja sin gluten de mercadona (si te gusta, sino no). NO se aliña con aceite. El aceite solo cuando está pautado.
- ¿Cómo cocinar los huevos? No importa, puedes hacerlo cocido, a la plancha, poché, revueltos, en tortilla... Nunca fritos en una salsa de aceite, puedes añadir unas gotitas a la sartén y lo cocinas con la tapa
- Bebe mínimo 3 litros de agua
- NO alcohol, NO azúcar, NO zumos.
- No comer nada que no ponga el papel
- 1 comida libre semanal controlada (una comida, no un día). En mi experiencia, mejor si es la cena, ya que así el resto de comidas del día las hago bien. Al día siguiente como lo que pone en el papel, no quito comida, no compenso. Si tienes mucha ansiedad por comer algo y no puedes remediarlo, comételo. Prefiero eso a que acumules ansiedad y tengas un atracón.

DAD: 43 años | ALTURA: 1,63 cm | PESO: 63 kg (08.05.2026) | CINTURA: 74 cm

CALORÍAS: 1700

Intolerancias/alergias: Ninguna

Alimentos que no te gustan: Lácteos (excepto leche), tomate, salsas, salmón, bacalao, texturas tipo crema o puré

Tipo de plan: Omnívora

Objetivo: Pérdida de grasa, tonificación, reducir inflamación y retención de líquidos

# PLAN NUTRICIONAL - ANA CARBALLA OTERO

## FIT WOMAN *Academy*

### PLAN NUTRICIONAL

#### COMIDA 1

Opción 1: 2 huevos enteros (120 g) + 180 g claras + 50 g pan integral + 1 kiwi (120 g)

Opción 2: 250 ml leche semidesnatada + 40 g avena + 20 g nueces + 1 plátano (120 g)

Opción 3: 60 g pan integral + 120 g pavo natural + 10 g aceite de oliva + 1 naranja (150 g)

Opción 4: Tortilla con 2 huevos enteros (120 g) + 150 g claras + 200 g patata + 10 g aceite de oliva

Opción 5: 250 ml leche semidesnatada + 25 g de proteína Whey hydro Isolate de Prozis + 40 g crema de arroz + 15 g crema de cacahuete

#### COMIDA 2

Opción 1: 150 g pechuga de pollo + 40 g arroz integral (en crudo) + 200 g verdura libre/ensalada + 10 g aceite de oliva

Opción 2: 150 g pavo natural + 250 g patata + 200 g verdura libre/ensalada + 10 g aceite de oliva

Opción 3: 150 g merluza + 40 g pasta integral (en crudo) + 200 g verdura libre/ensalada + 10 g aceite de oliva

Opción 4: 2 huevos enteros (120 g) + 180 g claras + 250 g boniato + 200 g verdura libre/ensalada + 10 g aceite de oliva

Opción 5: 150 g atún natural + 40 g couscous (en crudo) + 200 g verdura libre/ensalada + 10 g aceite de oliva

#### COMIDA 3

Opción 1: 1 manzana (150 g) + 20 g almendras

Opción 2: 2 tortitas de arroz + 80 g pavo natural

Opción 3: 25 g de proteína Whey hydro Isolate de Prozis + 250 ml leche semidesnatada

Opción 4: 1 plátano (120 g) + 15 g crema de cacahuete

Opción 5: 2 rebanadas pan integral (50 g) + 60 g jamón cocido extra

#### COMIDA 4

Opción 1: 150 g merluza + 250 g patata + 200 g verdura libre/ensalada + 10 g aceite de oliva

Opción 2: 150 g pechuga de pollo + 35 g arroz integral (en crudo) + 200 g verdura libre/ensalada + 10 g aceite de oliva

Opción 3: Tortilla con 2 huevos enteros (120 g) + 180 g claras + 40 g pan integral + 200 g verdura libre/ensalada + 10 g aceite de oliva

Opción 4: 150 g pavo natural + 200 g boniato + 200 g verdura libre/ensalada + 10 g aceite de oliva

Opción 5: 150 g lubina + 40 g pasta integral (en crudo) + 200 g verdura libre/ensalada + 10 g aceite de oliva

#### COMIDA 5

Opción 1: 200 ml leche semidesnatada + 15 g nueces

Opción 2: 1 kiwi (120 g) + 15 g almendras

Opción 3: 2 tortitas de arroz + 15 g crema de cacahuete

Opción 4: 25 g de proteína Whey hydro Isolate de Prozis + agua

Opción 5: 1 pera (150 g) + 60 g pavo natural

# PLAN NUTRICIONAL – ANA CARBALLA OTERO

**FIT WOMAN**  
*Academy*

## SUPLEMENTACIÓN OPCIONAL

### EN AYUNAS TODOS LOS DÍAS (DÍAS DE ENTRENO Y NO ENTRENO)

10 g glutamina + 7 gr creatina micronpure + 1 cápsulas de termogénico Xcess Ultra Concentrate + 1 cápsula de té verde concentrado + 1 cápsula de XTREME L-CARNITINA

### DURANTE EL ENTRENAMIENTO

En 1,5 litros de agua: 5 g citrulina malato + 1 cápsula de electrolitos

### SUPLEMENTACIÓN 20 MINUTOS ANTES DE COMER

• 1 cápsula de termogénico Xcess Ultra Concentrate + 1 cápsula de té verde concentrado + 1 cápsula de XTREME L-CARNITINA.

### ANTES DE ACOSTARTE

• 1 cápsula de melatonina + 2 cápsulas de bisglicinato de magnesio o ZMB6.

DESPUÉS DE EL DESAYUNO, COMIDA Y CENA: 1 perla de Omega 3

La suplementación pautada solo es a modo de recomendación, nunca de modo obligatorio. Yo utilizo la de Prozis y es la que recomiendo y sé que funciona. Además tienes un 10% y regalos con mi código "[SHEYLADC10](#)"