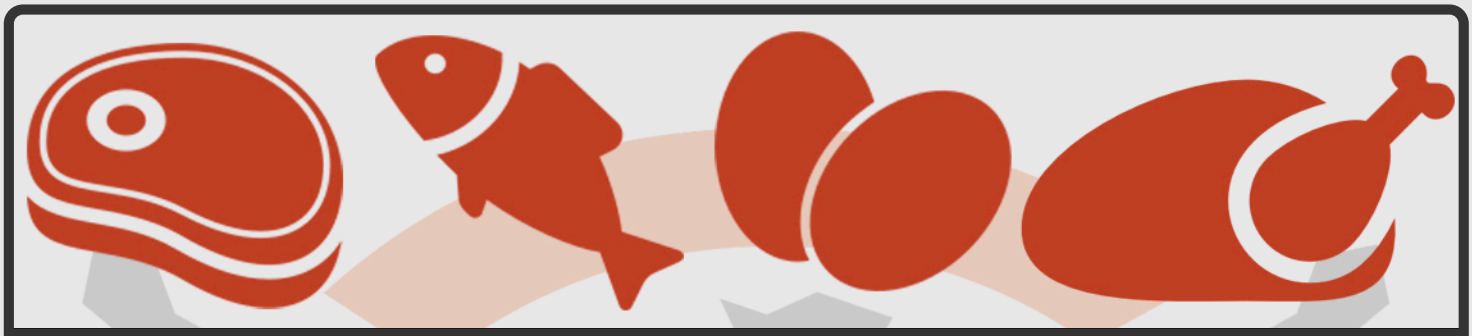
MANUAL DE EMERGENCIA

ALIMENTOS



PROTEÍNAS

Carne posiblemente al pasto, huevos camperos (0ES o 1ES), pescado posiblemente de pesca extractiva.

HIDRATOS

Verduras y frutas, posiblemente ecológicas. Elige la fruta segun la tabla de fructosa metabólica

GRASAS

Coco (aguanta altas temperaturas) palma (aguanta altas temperaturas), aguacate, nueces, manteca de cerdo, sebo, grasa de pollo (con moderación), grasa de cordero, grasa de pato, huevos carnes marisco, aceite de oliva (frio)

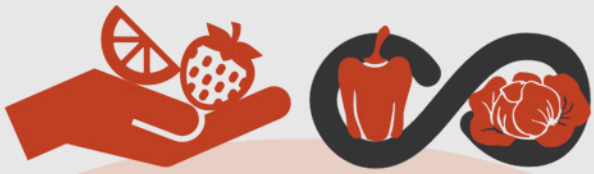
CORPORE SANO
entrenamientos personales

MANUAL DE EMERGENCIA

PORCIONES

PROTEÍNAS

El tamaño y el grosor de la palma de tu mano



HIDRATOS

Si es fruta lo que cabe en tu mano.

Si es verdura no tienes limite.

GRASAS

Una cuchara sopera.
Si comes carne roja o huevos, nada.

FRECUENCIA

Come solo en las comidas principales.

Si comes bien no te hará falta repostar.

Si tienes hambre entre una comida y otra bebe agua, si es un antojo se irá, si de verdad necesitas comer opta para proteínas y verdura.

Come una porción de cada macronutriente en cada comida.

Si te gusta desayunar algo dulce concentra las porciones de fruta del día en el desayuno, y las porciones de verduras y proteínas en almuerzo y cena.

COMPRA

Lo que no esta no se puede comer.

Si tienes algo en casa que no debas comer regálalo.

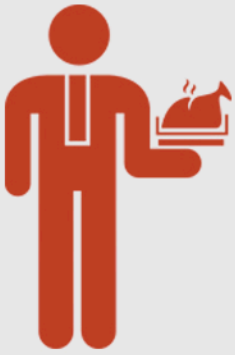
Haz la compra con la barriga llena para no caer en tentaciones.

No compres nada precocinado o elaborado.

Ve directo/a al banco de carnicería, fruta y verdura, y sal del supermercado.

MANUAL DE EMERGENCIA

VIDA SOCIAL



Asegúrate que en el restaurante donde vayas a comer tengas la posibilidad de comer carne y verdura.

Una pequeña mentira puede ayudar: di que eres celiaco/a, intolerante a los lácteos y abstemio/a si hace falta. Esto asegurará que te traigan los alimentos adecuados sin que te taladren a preguntas.

Tu objetivo es más importante de lo que te dice la gente.

CORPORE SANO

entrenamientos personales

C/ Alfredo Bonet n8

07003 Palma de Mallorca

Info@corporesanopalma.com

tel. 971 909 818

CORPORE SANO
entrenamientos personales

Tabla fructosa metabólica

Fruta fresca	Azúcar total	Glucosa	Galactosa	Fructosa	Sacarosa	Maltosa	Fructosa metabólica
Manzanas	13.3	2.3		7.6	3.3		**9.3**
Mango	14.8	0.7		2.9	9.9		**7.9**
Uvas	18.1	6.5	0.4	7.6		0.1	**7.6**
Pera	10.5	1.9		6.4	1.8		**7.3**
Cerezas Dulces	14.6	8.1		6.2	0.2	1.3	**6.3**
Banana	15.6	4.2		2.7	6.5		**6.0**
Sandía	9	1.6		3.3	3.6		**5.1**
Kiwi	10.5	5		4.3	1.1		**4.9**
Granada	10.1	5		4.7	0.4		**4.9**
Granadilla	11.2	4		3.1	3.3		**4.8**
Naranja	9.2	2.2		2.5	4.2		**4.6**
Frambuesas	9.5	3.5		3.2	2.8	1	**4.6**
Melón Cantalupo	8.7	1.2		1.8	5.4		**4.5**
Mamey Apple	6.5	1.1		3.7	1.6		**4.5**
Zarzamora	8.1	3.1		4.1	0.4		**4.3**
Jaca	8.4	1.4		1.4	5.4		**4.1**
Melocotón	8.7	1.2		1.3	5.6		**4.1**
Arándanos	7.3	3.5		3.6	0.2		**3.7**
Piña	11.9	2.9		2.1	3.1		**3.7**
Cerezas Guindas	8.1	4.2		3.3	0.5		**3.6**
Papaya	5.9	1.4		2.7	1.8	0.4	**3.6**
Carambola	7.1	3.1		3.2	0.8	0.1	**3.6**
Albaricoque	9.3	1.6		0.7	5.2	3.1	**3.3**
Ciruela	7.5	2.7		1.8	3		**3.3**
Nectarina	8.5	1.2		6.2			**3.1**
Higos	6.9	3.7		2.8	0.4		**3.0**
Fresas	5.8	2.2		2.5	1		**3.0**
Toronja Rosa	6.2	1.3		1.2	3.4		**2.9**
Toronja Blanca	6.2	1.3		1.2	3.4		**2.9**
Melón Verde	5,5	2.2		2	1		**2.5**
Guayaba	6	1.2		1.9	1	0.7	**2.4**
Tomate	2.8	1.1		1.4			**1.4**
Limón	2.5	1		0.8	0.6		**1.1**
Aguacate	0.9	0.5		0.2	0.1		**0.3**
Lima	0.4	0.2		0.2			**0.2**

Normalmente se suele pensar que la fruta es algo saludable y por ello caer en la equivocación de poder comer la cantidad que nos apetezca. Pero si debes tener bajo control los niveles de azúcares ingeridos presta atención a la cantidad de fructosa introducida en la comida.

En la columna de la derecha encontraras la cantidad de fructosa que se queda en tu cuerpo después de la digestión de la fruta.

Si quieres perder peso te convendrá consumir los alimentos que se encuentran al final de la plantilla.

Más informaciones sobre alimentación y entrenamiento en
http://www.corporeporesanopalma.com

info@corporesanopalma.com