

# GUÍA DE FITNESS XS

PROGRAMA DE MÁXIMO RENDIMIENTO XS

COMIENZA TU AVENTURA  
HACIA UNA VIDA MEJOR



# CONTENIDO

Te damos la bienvenida a XS™	3
Programas Fitness XS	4
<b>Programa de máximo rendimiento XS – Fitness XS</b>	
Cómo usar el Programa de máximo rendimiento XS – Fitness XS	5
Antes de empezar	
Paso 1 – fija tus metas de máximo rendimiento	6
Paso 2 – define y programa tus microhábitos	7
Paso 3 – registra tu evaluación inicial	8
Paso 4 – comunidad y apoyo	9
¡Es el momento de comenzar!	10
Plan de alimentación de máximo rendimiento XS	11-26
Plan de fitness de máximo rendimiento XS	27
Productos del Stack de máximo rendimiento XS	28-30
Controla tu progreso	31-32
Continúa la aventura	33

Busca este ícono en tu guía para obtener consejos que te ayuden a mejorar tu Programa Fitness XS.



# ESTO ES XS

Desde el principio, nuestro propósito ha sido cultivar y nutrir una comunidad cuyos cimientos están construidos sobre experiencias positivas compartidas en la intersección entre la aventura y la oportunidad... para ayudar a las personas a vivir una vida mejor. Nuestra misión sigue siendo impulsar aventuras con una invitación abierta para una mayor experiencia. Exactamente por eso estás aquí.

Quieres más de la vida y XS está aquí para ponerlo en práctica. Nuestros programas de fitness XS te ayudarán a:

- superar los límites personales.
- aumentar tu energía.
- optimizar el rendimiento físico.
- desarrollar hábitos saludables para alcanzar y superar tus metas de fitness.

La mejor parte es que tienes todo lo necesario para empezar.

Esta guía te ofrece el esquema para acelerar tu viaje de fitness hoy. Todo está diseñado pensando en ti, incluidos productos fáciles de implementar, y pautas de alimentación y fitness personalizadas para ayudarte a aumentar tu máximo rendimiento. ¡Avanza hacia tu aventura!

Recuerda que es recomendable consultar a tu médico o proveedor de atención médica antes de realizar actividades físicas de fitness.

Guía de MÁXIMO RENDIMIENTO XS de seis semanas

Páginas 5-33

# PROGRAMAS DE FITNESS XS

XS cree que el fitness es un viaje, no un destino, y cada día brinda la oportunidad de superar tus límites personales y vivir más de la vida. También sabemos que tener una gran comunidad para animarte y productos ideales que te alimenten naturalmente –sin llenarte de tantos colorantes, saborizantes y azúcares artificiales– hacen de este un viaje mucho más divertido. Es por eso que creamos los programas de Fitness XS. Diseñados para completarlos en tu etapa actual, para brindarte apoyo, comunidad y productos que ayuden a elevar tu nivel de fitness; además de la flexibilidad para continuar con tu aventura XS de la manera que mejor se adapte a tus necesidades.

## MÁXIMO RENDIMIENTO XS

Duración del programa	Seis semanas
Metas de fitness	Lograr un nivel más alto de rendimiento y resistencia
Duración del entrenamiento Tipos de entrenamiento	30-60 minutos <b>Entrenamiento de fuerza, acondicionamiento, entrenamiento de intervalos de alta intensidad (HIIT) y resistencia/recuperación</b>
Recursos de apoyo	-Guía del programa -Videos de entrenamiento -Plan de alimentación -Régimen recomendado del producto
Intensidad	Intermedia a avanzada
Productos incluidos	<b>STACK DE MÁXIMO RENDIMIENTO XS</b> -Pre-entrenamiento XS -XS Muscle Multiplier <sup>†</sup> -Recuperación pos-entrenamiento XS -Vitamina B de acción doble Nutrilite™
Costo	<b>\$172.75</b>



Este programa completo de seis semanas incluye una guía con información sobre cómo establecer metas, controlar el progreso, planes de comidas y más.

\*Cuando se combina con entrenamiento regular con pesas/de resistencia y una alimentación saludable y equilibrada.

<sup>†</sup>Esta afirmación no ha sido evaluada por la Administración de Alimentos y Medicamentos. Este producto no pretende diagnosticar, tratar, curar ni prevenir ninguna enfermedad.



# Fitness XS

## PROGRAMA DE MÁXIMO RENDIMIENTO XS

### CÓMO USAR EL PROGRAMA DE MÁXIMO RENDIMIENTO XS – FITNESS XS

¡Entusiásmate! Estás a punto de elevar notablemente tu nivel de fitness. Nuestro PROGRAMA DE MÁXIMO RENDIMIENTO XS de seis semanas fue diseñado con el fin de brindarte apoyo para lograr un alto nivel de rendimiento optimizado. Este programa es para quienes ya hacen ejercicio, pero que desean dar un paso más en su viaje de fitness. Los entrenamientos se enfocan en cardio, resistencia, fuerza y potencia, flexibilidad y equilibrio, velocidad y agilidad, energía ¡Y MÁS! Cuando se trata de lograr tu máximo rendimiento, quieres sentir los beneficios y poder rendir a un alto nivel cuando sea necesario. Ten en cuenta que muchos de estos ejercicios requerirán equipamiento, y es posible que necesites ir al gimnasio. Y no te preocupes, ¡te acompañaremos durante el proceso! Desde una comunidad privada en línea, accede a algunos de los mejores entrenadores XS en todo el mundo y a productos para impulsar tu éxito. Te apoyaremos a cada paso del camino.

Solo hay una cosa... podemos brindarte las herramientas y el esquema para el éxito, pero esta es tu aventura. Tienes que esforzarte si quieres experimentar las ganancias. La buena noticia es que ya tomaste la decisión más difícil. Te comprometiste a hacer un cambio y tienes la guía en tus manos para empezar. No hay nada que te detenga, así que vamos a comenzar y divertirnos.

### ANTES DE EMPEZAR

No te aventurarías al mundo sin un poco de planificación, y comenzar tu técnica de rendimiento implica lo mismo. Aunque no parezca importante ahora mismo, cuando tengas un día difícil (¡y todos los tenemos!), estarás feliz de haber invertido el tiempo. Ve a la próxima página y sigue nuestro proceso sencillo de cuatro pasos que te prepara para el éxito.

# PASO 1

## FIJA TUS METAS DE MÁXIMO RENDIMIENTO

Tus metas se enfocan en el máximo rendimiento. Saberlo ya es un paso correcto, pero alcanzar el máximo rendimiento puede significar muchas cosas, especialmente cuando se trata de convertirlo en parte de tu viaje de fitness. Puede que ya hagas ejercicio de forma activa y hayas oído que la visualización puede ayudar a mejorar tu récord personal, o que esperes mejorar la autoconfianza y mostrarte como un competidor más fuerte mediante la conexión de cuerpo y mente. Antes de empezar este programa, es bueno entender qué es para ti el máximo rendimiento estableciendo una o dos metas S.M.A.R.T. [eSpecificas, Medibles, Alcanzables, Relevantes, Temporales]).

Tómate un momento para analizarlo. **Cuanto más clara sea la imagen que te hagas en tu mente, más probable será que puedas hacerla realidad.** Y recuerda, esta es tu meta y tu aventura de fitness, ¡así que sigue lo que realmente deseas! A continuación, tienes algunas preguntas para ayudarte a empezar.

- ¿Por qué te enfocas en exigirte para lograr el máximo rendimiento en este momento?  
¿Cuál es tu verdadera motivación para comenzar este programa? ¿Aumentar tu rapidez?  
¿Mejorar tu agilidad?
- ¿Qué incluye tu definición de práctica basada en el rendimiento? ¿Qué es para ti alcanzar el máximo rendimiento? Puede ser un sentimiento, un logro personal, un tipo específico de clase de fitness o una combinación de todo esto.
- ¿Cómo celebrarías el logro de tu meta? ¿Qué te haría sentir que superaste esa meta?

Usa el espacio abajo para anotar ideas. Estas pueden ser ideas grandes o metas a largo plazo... ¡y eso está bien! Este es solo el primer paso en tu viaje de fitness continuo.

Ahora, elige de uno a dos puntos en los que te quieras enfocar primero para fijar tus metas S.M.A.R.T.

Por ejemplo:

- Al finalizar este programa, mi plan es prepararme y participar en una próxima competencia de crossfit en la que mi meta es quedar entre los tres primeros lugares.
- En tres meses, tendré la confianza para registrarme en una media maratón sumando la práctica de visualización antes de mis carreras matutinas que me ayudan a imaginar cómo se verán y sentirán los resultados finales cuando cruce la meta.

Define tus metas S.M.A.R.T. y síguelas aquí.

Meta S.M.A.R.T. 1: \_\_\_\_\_

Meta S.M.A.R.T. 2: \_\_\_\_\_

## PASO 2

# DEFINE Y PROGRAMA TUS MICROHÁBITOS

Ya definiste tus metas S.M.A.R.T., ahora es el turno de los microhábitos, que son pequeños cambios que ayudarán a alcanzar tus metas más rápidamente. Piensa en ello como victorias rápidas y fáciles de implementar que puedes seguir y aprovechar para alcanzar tu meta mayor.

Algunos ejemplos pueden ser:

- Crea un recordatorio para tomar Pre-entrenamiento XS 15 minutos antes de cada entrenamiento.
- Cambiar un desayuno con azúcar, como cereales, por un desayuno con alto contenido de proteínas, como huevos y salchichas.
- Procura dormir una hora más para que tu cuerpo se recupere adecuadamente.
- Aparta tiempo para revisar tu plan de entrenamiento antes de empezar.

Usa el espacio abajo para:

1. Escribir de 1 a 2 microhábitos.
2. Programar. Eso podría ser agregar algo a tu calendario o poner una nota adhesiva en el espejo del baño con siete casillas de verificación pequeñas. Lo que sea que funcione para ti, hazlo.

Micro hábito 1: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Micro hábito 2: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



¡La meta de un microhábito es prepararte para el éxito! Recuerda hacer que sean muy pequeños y totalmente alcanzables. Considera meditar durante 5 minutos 3 veces a la semana en lugar de meditar durante 1 hora todos los días.

# PASO 3

## REGISTRA TU PUNTO DE PARTIDA

Tu rendimiento puede medirse de muchas maneras, incluidos micro hábitos y metas que ya fijaste. Aun así, cuando comiences cualquier programa de fitness, es importante registrar tu punto de partida. Además, disponer de esta información desde el primer día facilitará hacer un seguimiento y celebrar a medida que alcanzas tus metas en el camino.

Usa los videos de referencia en el sitio web del Programa Fitness XS y registra tu nivel de rendimiento inicial en los espacios a continuación antes de comenzar el programa, incluyendo el consumo de cualquiera de los productos, ya que esto te dará una base más precisa.

### Semana de evaluación

#### Lunes

Entrenamiento  
Plazo

- 00:00 Carrera de una milla cronometrada;** medición de la resistencia general.

- 15:00 Máximo de dominadas en dos minutos;** medición de la fuerza y la resistencia de la parte superior del cuerpo.

- 20:00 Máximo de flexiones en dos minutos;** medición de la resistencia muscular de la parte superior del cuerpo.

- 25:00 Máximo de abdominales en dos minutos;** medición de la fuerza y la resistencia del tronco.

#### Martes

- 00:00 Cada 2 minutos durante 12 minutos, haz una serie pesada de 3 repeticiones como máximo de sentadillas traseras;** registra el peso máximo logrado.

- 15:00 Encuentra tu peso máximo de press de banca en 3 repeticiones y, luego, toma el 70 % de ese peso y haz el máximo de repeticiones;** registra el peso máximo logrado.

Descansa de 2 a 3 minutos entre series.

#### Miércoles

- 00:00 Prueba de agilidad 5-10-5 | Descansa de 2 a 3 minutos | Repite no más de 3 veces;** registra tu mejor tiempo.

- 10:00 Máximo de burpees en siete minutos.**

#### Jueves

- 00:00 30 minutos de recuperación activa;** ciclismo, esquí, remo y caminata de baja intensidad, etc.

- 30:00 30 minutos de movilidad activa;** yoga, estiramiento dinámico, etc.

#### Viernes

- 00:00 Cada 3 minutos durante 15 minutos, 3 repeticiones como máximo de peso muerto;** aumenta el peso durante las series y registra el peso máximo logrado.

#### Sábado

- 00:00 Cada 3 minutos durante 21 minutos, 400 metros de carrera;** si es necesario, reduce a 200 metros. Registra tu mejor tiempo.

#### Domingo

Descansa, diviértete con tu familia, prepara comidas para la próxima semana, etc.

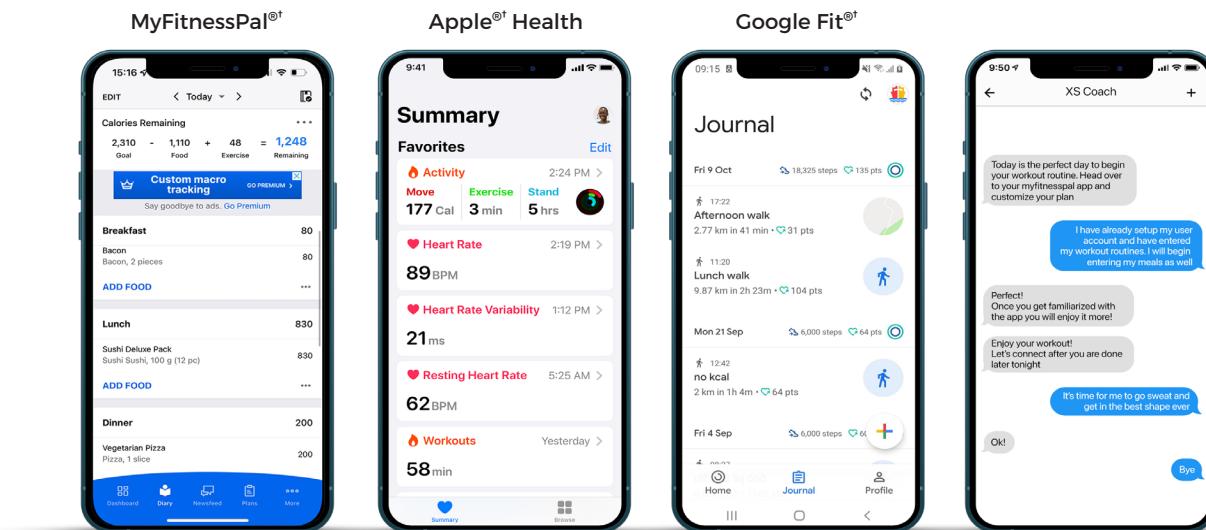
# PASO 4

## COMUNIDAD Y APOYO

Ya sea que comiences tu primer Programa Fitness XS o el decimoquinto, ¡prometemos ayudarte! Sabemos que cada aventura es diferente, cada meta es personal, y cada persona desea recibir ánimo y comunicarse de manera única. Por eso hemos creado herramientas y opciones de apoyo que puedes personalizar para satisfacer tus necesidades actuales. La mejor manera de saber si algo te ayudará a mantener tu energía e inspiración es probándolo.

Te recomendamos comenzar aquí:

- Únete al grupo privado de Fitness XS en Facebook<sup>†</sup>:** hemos cultivado una comunidad para todos, desde novatos del fitness hasta algunos de los mejores instructores de la industria, donde todos juntos apuntamos a vivir vidas mejores y más saludables. Aquí es donde nos encontramos para compartir éxitos y dificultades, encontrar motivación, animarnos e inspirarnos mutuamente. Únete a nuestra fantástica comunidad fitness en Facebook (escanea el código QR o [haz clic aquí](#)) y recibirás una invitación de tu instructor XS (línea ascendente) para unirte a su grupo privado.
- Conoce a tu instructor XS:** si aún no lo has hecho, asegúrate de conectarte con el instructor XS que te guiará durante este programa. Y sea que tengas preguntas o necesites apoyo adicional, ten su información de contacto a mano. También te ayudará a personalizar tu Programa de fitness y te animará durante tu aventura.
- Descarga una aplicación de seguimiento de fitness** – Hay muchas aplicaciones para elegir y te recomendamos que les eches un vistazo en la tienda de aplicaciones de tu teléfono. Algunas de las aplicaciones que recomendamos son MyFitnessPal<sup>†</sup>, Apple<sup>†</sup> Health y Google Fit<sup>†</sup>. Los monitores de fitness, ya sea en tu teléfono o dispositivo portátil, son excelentes herramientas de apoyo que se adaptan fácilmente a cualquier programa Fitness XS. Puedes usarlos para hacer un seguimiento de tu progreso fitness, control de calorías, ingesta de agua y más.



<sup>†</sup>Facebook es una marca comercial registrada de Meta Platforms, Inc. MyFitnessPal es una marca registrada de MyFitnessPal Inc. Apple es una marca registrada de Apple Inc. Google Fit es una marca registrada de Google LLC. Amway no está afiliada a ninguna de estas compañías.

# FITNESS XS

## MÁXIMO RENDIMIENTO XS

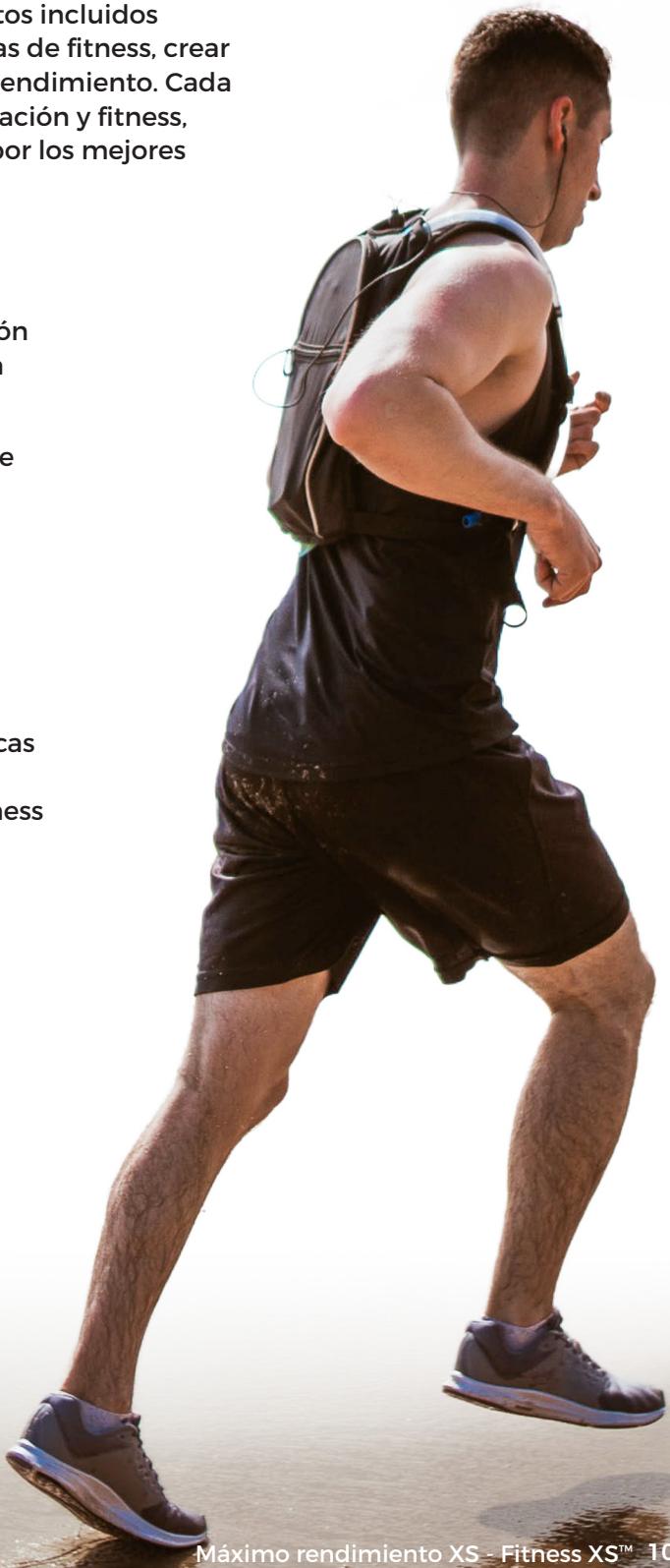
### ***¡Comencemos!***

¡Llegó la hora! Tu programa Fitness XS y los productos incluidos fueron diseñados para ayudarte a alcanzar las metas de fitness, crear hábitos saludables e impulsar tu viaje de máximo rendimiento. Cada programa se basa en recomendaciones de alimentación y fitness, alineadas con tus metas personales e impulsadas por los mejores productos XS para apoyar y acelerar tu éxito.

Usa esta guía para:

- Revisar las recomendaciones de alimentación y fitness incluidas que permita crear tu plan ideal.
- Aprender sobre los productos de tu Stack de máximo rendimiento XS y cómo usar cada uno para lograr los máximos resultados.
- Hacer un seguimiento de tu progreso, tus metas y tus logros durante el proceso.

Recuerda que si tienes preguntas, necesitas ayuda para trazar tu plan personal de fitness o si solo buscas algunas ideas y motivación al comenzar, tienes recursos y apoyo ilimitado en la comunidad de Fitness XS en Facebook<sup>®†</sup> y tu instructor XS.



# PLAN DE ALIMENTACIÓN

## MÁXIMO RENDIMIENTO XS

Te damos la bienvenida a tu guía de nutrición definitiva para las ganancias musculares — creada en colaboración con un nutricionista certificado para ayudarte a alimentarte mejor, entrenar con más intensidad y hacerte más fuerte. Este plan de alimentación integral está repleto de consejos expertos, estrategias respaldadas científicamente y planes de comidas detallados para metas de 2,100 y 2,600 calorías. Ya sea que quieras aumentar músculos o definir tu figura, aprenderás a comer para mejorar tu rendimiento y recuperación. Además, puedes personalizar tu experiencia con la ecuación de Mifflin-St Jeor<sup>†</sup> para personalizar tus necesidades calóricas diarias y crear un plan que funcione para tu cuerpo y tus metas. Transformemos cada comida en un paso hacia tu versión más fuerte y poderosa.



<sup>†</sup> La ecuación de Mifflin-St Jeor es una fórmula que se usa para calcular la tasa metabólica en reposo (TMR), que es la cantidad de calorías que quema el cuerpo en reposo. Ten en cuenta que no es perfecto y puede tener errores, particularmente en individuos obesos y poblaciones específicas. Esta ecuación no está desarrollada, respaldada ni afiliada a Amway ni a sus productos. Esta ecuación se brinda únicamente con fines informativos.

# PLAN DE ALIMENTACIÓN

## MÁXIMO RENDIMIENTO XS

### RESUMEN BASADO EN LA CIENCIA PARA TEMPORIZACIÓN DE NUTRIENTES

El horario del consumo de nutrientes es el consumo estratégico de nutrientes, principalmente proteínas, carbohidratos y líquidos, en torno al ejercicio para optimizar:

- Rendimiento
- Recuperación
- Crecimiento de músculo
- Renovación de energía
- Estado de hidratación

Los estudios confirman que el horario del consumo de nutrientes en torno a los entrenamientos puede afectar significativamente el rendimiento inmediato y las adaptaciones a largo plazo (aumento muscular, resistencia, fuerza).

### NUTRICIÓN DE PRE-ENTRENAMIENTO

(de 1 a 2 horas antes del entrenamiento)

**Meta:**

Brindar combustible para entrenamiento, optimizar fuerza y resistencia, y evitar fatiga temprana.

**Qué comer:**

- Carbohidratos de «digestión lenta» : fuente principal de combustible (glucógeno) para los músculos. Algunos ejemplos son: avena, batatas, hummus u otros granos integrales.
- Proteína : cantidades pequeñas a moderadas para estimular la síntesis de proteínas musculares.
- Grasa y fibra mínimos: (ralentizan demasiado la digestión).

**Ejemplo de horario:**

- Si es una comida completa, come entre 1 ½ y 2 horas antes del entrenamiento.
- Come un pequeño snack 30 a 60 minutos antes si es necesario (liviano, bajo en grasas).

**Ejemplo de comida pre-entrenamiento:**

Mira las ideas de comidas pre-entrenamiento en la Guía de comidas de máximo rendimiento.

**Dato clave:**

La disponibilidad de glucógeno influye directamente en el rendimiento - pocos carbohidratos en el pre-entrenamiento = fatiga más rápida.

# PLAN DE ALIMENTACIÓN

## MÁXIMO RENDIMIENTO XS

### NUTRICIÓN DE POS-ENTRENAMIENTO

(Inmediatamente o hasta 60 minutos después del entrenamiento)

#### Meta:

Reponer rápidamente reservas de glucógeno, estimular reparación muscular, reducir dolor y mejorar recuperación.

#### Qué comer:

- Carbohidratos : digestión rápida para restaurar el glucógeno muscular.  
Ejemplos incluyen: arroz blanco, bagels, galletas de arroz, leche y fruta.
- Proteína : fuente de alta calidad (20-40 g) para desencadenar la síntesis de proteína muscular.
- Grasa mínima inmediatamente: puede disminuir levemente la absorción de carbohidratos/proteínas.

#### Ejemplo de horario:

- Idealmente en un plazo de 30 a 60 minutos después del ejercicio (la «ventana anabólica» es real, pero flexible).

#### Ejemplo de comida pre-entrenamiento:

Mira las ideas de comidas para después del entrenamiento en la Guía de comidas de máximo rendimiento.

#### Dato clave:

Retrasar los carbohidratos/proteínas después del ejercicio más de 2 horas puede reducir de manera significativa la resíntesis del glucógeno, lo que puede provocar un deterioro del rendimiento, fatiga muscular y posiblemente obstaculizar las adaptaciones del entrenamiento.

### HIDRATACIÓN: cuándo y cuánto beber

Las necesidades de agua son mucho más altas en el ejercicio debido a la pérdida de sudor y las demandas metabólicas.

#### Estrategia de hidratación:

- Pre-entrenamiento: Bebe 500 ml (17 oz) de agua entre 2 y 3 horas antes de hacer ejercicio.
- Durante el entrenamiento: Bebe de 150 a 300 ml (de 5 a 10 oz) cada 15 a 20 minutos (especialmente si tu entrenamiento dura más de 60 minutos).
- Pos-entrenamiento: Rehidrátate por completo: busca recuperar entre el 125 % y el 150 % del líquido perdido (por lo general, de 500 a 1,000 ml inmediatamente después).

#### Dato clave:

Incluso un 2 % de deshidratación reduce significativamente el rendimiento atlético.

#### Consejo profesional:

Mídate tu peso antes y después del entrenamiento. Cada libra perdida = bebe aproximadamente 500 ml (17 oz) de agua para rehidratarte por completo.

# PLAN DE ALIMENTACIÓN

## MÁXIMO RENDIMIENTO XS

### ELECTROLITOS: importancia y cuando los necesitas

Electrolitos = sodio, potasio, magnesio, calcio.

#### Mantienen:

- Equilibrio de líquidos.
- Contracciones musculares.
- Impulsos nerviosos.
- Estabilidad de la presión arterial.

#### Cuándo los electrolitos son más importantes:

- Durante ejercicios de alta intensidad de más de 60 minutos.
- En entrenamientos de entornos calurosos o húmedos.
- Si sudas mucho (manchas visibles en la ropa).

#### Cómo reemplazar:

- Bebidas deportivas con 300 a 500 mg de sodio por litro.
- Opciones naturales (agua de coco + sal agregada, tabletas de electrolitos).

#### Dato clave:

El agua pura por sí sola no es suficiente después de entrenamientos prolongados: la pérdida de electrolitos puede causar calambres, mareos, debilidad (Sawka et al., 2007).

### CONSEJOS Y TRUCOS FINALES: Elementos clave del horario del consumo de nutrientes

- Come 1 ½ a 2 horas antes de entrenar: Comida rica en carbohidratos, moderada en proteína y baja en grasas.
- Despues del entrenamiento (dentro de los 60 minutos): Prioriza los carbohidratos rápidos + proteína de alta calidad.
- Hidrátate antes, durante y después: Bebe 500 ml en el pre-entrenamiento, bebe durante el entrenamiento y rehidrátate plenamente después.
- Consume electrolitos si sudas mucho: Especialmente para entrenamientos de más de 60 minutos o al aire libre.
- Snacks pequeños y rápidos: Si entran temprano o con prisa, incluso consumir proteína de suero y una banana 30 minutos antes es eficaz.
- Incluso una deshidratación pequeña duele: Pésate para controlar tus niveles de hidratación y corregir las pérdidas.
- El tiempo de recuperación es importante: Cuanto antes se consuman carbohidratos o proteínas después del ejercicio, más rápido se repone el glucógeno y reparan los músculos.

# PLAN DE ALIMENTACIÓN

## MÁXIMO RENDIMIENTO XS

Meta diaria de 2,100 calorías

Ya que planificar comidas es esencial para tu éxito, quisimos diseñar una forma sencilla para que puedas comenzar sin complicaciones. Explora estas opciones de porción única para desayuno, almuerzo, cena y snack saludable, creadas específicamente con la meta de aumentar el volumen, la fuerza y la resistencia. Cada una incluye una receta con los ingredientes exactos que necesitarás, todas las mediciones e incluso el recuento de calorías, para que te enfoques en crear un menú diario que te emocione.

### DESAYUNO

#### HUEVOS REVUELTOS Y PURÉ DE BATATAS

##### INGREDIENTES

2 huevos enteros	½ taza de espinaca
2 claras de huevo	1 cdtá. de aceite de oliva
1 batata mediana (en cubitos)	½ cdtá. de paprika
2 cdas. de cebolla dulce en cubitos	Sal marina y pimienta a gusto

Fríe las batatas y cebollas en una sartén con aceite de oliva de 10 a 12 minutos a fuego medio o hasta que se pueda insertar fácilmente un tenedor en ellas. Agrega espinaca, cebolla y paprika a la sartén y saltea durante 30 a 60 segundos o hasta que la espinaca se ablande. Revuelve los huevos por separado o fríelos y sírvelos calientes sobre el puré.

**386**  
CALORIAS

**29 g**  
PROTEÍNA

**12 g**  
GRASA

**40 g**  
CARBOHIDRATOS

**5 g**  
FIBRA

#### AVENA DE PROTEÍNA CON ARÁNDANOS, BANANAS Y ALMENDRAS

##### INGREDIENTES

½ taza de avena arrollada seca	½ banana madura pequeña (en rodajas)
1 porción de proteína de suero	½ taza de arándanos frescos
XS alimentada con pasto sabor a vainilla	1 cda. de mantequilla de almendra sin endulzar o leche desnatada
¾ taza de leche de almendra sin endulzar o leche desnatada	

En un tazón pequeño, hiere a fuego lento leche sin grasa o de almendra sin azúcar. Agrega la avena, reduce el calor y cocina durante 4 a 5 minutos hasta que se espese, revolviendo ocasionalmente. Retira del fuego y agrega proteína de suero, mezclando bien. Recubre con bananas en rodajas, moras azules y mantequilla de almendra. Opcional: espolvorea canela para dar más sabor.

**408**  
CALORIAS

**36 g**  
PROTEÍNA

**8 g**  
GRASA

**48 g**  
CARBOHIDRATOS

**9 g**  
FIBRA

#### TAZÓN DE QUESO COTTAGE EN POLVO

##### INGREDIENTES

¼ de taza de queso cottage bajo en grasa	entero
	1 cda. de semillas de chía
½ taza de arándanos	Chorro de miel
¼ de taza de granola de grano	

En un tazón, agrega capas de queso cottage, moras azules y granola.

Espolvorea con semillas de chía y un chorro de miel.

**360**  
CALORIAS

**27 g**  
PROTEÍNA

**10 g**  
GRASA

**40 g**  
CARBOHIDRATOS

**4 g**  
FIBRA

#### SÁNDWICH DE HUEVO, TOCINO DE PAVO Y QUESO EN PAN INTEGRAL

##### INGREDIENTES

2 rebanadas de pan integral	1 oz de queso cheddar blanco o amarillo rallado
1 huevo	1 cda. de aceite de oliva o aguacate
3 claras de huevo	1/4 de aguacate molido
1 rebanada de tocino de pavo	

Tuesta el pan durante 2 o 3 minutos hasta que esté dorado. Fríe en un sartén el tocino de pavo durante 2 o 3 minutos por lado, a fuego medio o hasta obtener la textura deseada. En un tazón, bate las claras de huevo y los huevos. A continuación, fríe los huevos y las claras de huevo en aceite de oliva o aguacate hasta que el huevo se cocine según tus preferencias. Coloca tus huevos, tocino de pavo, queso cheddar y aguacate entre tus tostadas y disfruta.

**375**  
CALORIAS

**26 g**  
PROTEÍNA

**13 g**  
GRASA

**38 g**  
CARBOHIDRATOS

**5 g**  
FIBRA

#### TAZÓN DE ENERGÍA CON YOGUR GRIEGO Y AVENA

##### INGREDIENTES

1 taza de yogur griego natural (2 % de grasa)	1 cda. de nueces trituradas
¼ de taza avena instantánea	Una pizca de canela
½ manzana mediana (picada)	1 cdtá. de miel (opcional)

En un tazón, mezcla el yogur y la avena hasta que los ingredientes estén completamente integrados. Agrega manzanas picadas y cubre con nueces y canela.

**356**  
CALORIAS

**32 g**  
PROTEÍNA

**12 g**  
GRASA

**41 g**  
CARBOHIDRATOS

**5 g**  
FIBRA

#### BATIDO CON ALTO CONTENIDO DE PROTEÍNAS

##### INGREDIENTES

1 porción de proteína de suero XS alimentada con pasto sabor a vainilla	½ taza de avena seca
	1 cda. de mantequilla de maní
	¾ de taza de leche de almendras (sin endulzar)
	½ cdtá. de canela (opcional)

En una licuadora, agrega todos los ingredientes y mezcla a alta velocidad hasta que quede uniforme (durante 45 a 60 segundos). Agrega de 4 a 5 cubos de hielo para espesar si lo deseas. Vierte en un vaso y disfrútalo frío.

**390**  
CALORIAS

**30 g**  
PROTEÍNA

**13 g**  
GRASA

**42 g**  
CARBOHIDRATOS

**6 g**  
FIBRA

# PLAN DE ALIMENTACIÓN

## MÁXIMO RENDIMIENTO XS

Meta diaria de 2,100 calorías

### DESAYUNO

#### TAZÓN DE YOGUR GRIEGO CON MORAS Y ALMENDRAS

##### INGREDIENTES

- 1 taza de yogur griego natural sin grasa  
½ taza de fresas  
½ taza de arándanos  
10 almendras rebanadas  
1 cda. de miel

En un tazón, agrega el yogur griego. Recubre con fresas y moras azules en rodajas. Espolvorea almendras por encima. Agrega un chorro de miel de manera uniforme.

**324**  
CALORÍAS

**30 g**  
PROTEÍNA

**4 g**  
GRASA

**45 g**  
CARBOHIDRATOS

**6 g**  
FIBRA

#### TAZÓN DE DESAYUNO CON HUEVOS Y QUINOA

##### INGREDIENTES

- 2 huevos enteros  
1 clara de huevo  
½ taza de quinoa cocida  
¼ de taza de frijoles negros (escurridos y enjuagados)
- 1 cda. de salsa  
1 cdta. de aceite de oliva  
Sal y pimienta a gusto  
1 cda. de cilantro fresco picado (opcional)

Cocina la quinoa con anticipación. En una sartén para freír, a fuego bajo-medio, revuelve los huevos durante 2 o 3 minutos o hasta obtener la textura deseada. Una vez que los huevos estén cocidos, combínalos con frijoles enjuagados y quinoa en un tazón con salsa y un chorro de aceite de oliva. Agrega sal y pimienta a gusto y cilantro fresco, si lo deseas.

**380**  
CALORÍAS

**26 g**  
PROTEÍNA

**12 g**  
GRASA

**42 g**  
CARBOHIDRATOS

**6 g**  
FIBRA

### ALMUERZO

#### TAZÓN DE POLLO A LA PARRILLA Y QUINOA

##### INGREDIENTES

- 3 oz de pechuga de pollo asado  
½ taza de quinoa cocida  
½ taza de batata asada (en cubitos)  
½ taza de espinaca salteada  
¼ taza de tomates cherri cortados  
a la mitad  
1 cdta. de aceite de oliva  
1 cdta. de perejil fresco picado o seco  
Jugo de medio limón

Asa o cocina a la plancha la pechuga de pollo con sal y pimienta, corta y aparta. Precalienta el horno a 400 °F. en una bandeja para hornear, asa las batatas durante entre 10 y 12 minutos hasta que estén completamente cocidas. Cocina al vapor o saltea las espinacas. Prepara el tazón con quinoa, batata, espinaca, tomates cherri, perejil y pollo. Rocía con aceite de oliva y jugo de limón. Sal y pimienta a gusto.

**374**  
CALORÍAS

**32 g**  
PROTEÍNA

**6 g**  
GRASA

**48 g**  
CARBOHIDRATOS

**6 g**  
FIBRA

#### WRAP DE PAVO Y HUMMUS

##### INGREDIENTES

- 1 tortilla de trigo integral  
3 oz de pechuga de pavo en rodajas  
2 cdas. de hummus  
½ de aguacate (en rebanadas)
- 2 rodajas de tomate  
½ taza de verduras de hoja verde mixtas  
¼ de taza de zanahoria rallada para el toque crujiente (opcional)

Esparsa hummus en una tortilla de trigo integral. A continuación, agrega pavo, aguacate, tomate, zanahorias y verduras de hoja verde. Enrólalo y disfruta.

**398**  
CALORÍAS

**32 g**  
PROTEÍNA

**10 g**  
GRASA

**45 g**  
CARBOHIDRATOS

**7 g**  
FIBRA

#### ENSALADA DE LENTEJAS Y QUESO FETA (VEGETARIANA)

##### INGREDIENTES

- 1 taza de lentejas cocidas  
¼ de taza de queso feta desmenuzado  
½ taza de pepino (picado)  
½ taza de tomates cherri (cortados a la mitad)  
1 cdta. de aceite de oliva  
Jugo de ½ limón (aproximadamente 1 cda.)  
1 cda. de perejil recién picado

Coloca todos los ingredientes en un tazón grande. Mezcla bien y enfriá durante 10 minutos antes de servir.

**388**  
CALORÍAS

**24 g**  
PROTEÍNA

**12 g**  
GRASA

**46 g**  
CARBOHIDRATOS

**9 g**  
FIBRA

#### PLATO DE SALMÓN Y ARROZ INTEGRAL

##### INGREDIENTES

- 4 oz de salmón al horno  
¾ de taza de arroz salvaje cocido  
1 taza de brócoli al vapor  
1 cdta. de aceite de oliva
- Espolvorea semillas de sésamo (opcional)  
Sal y pimienta a gusto

Precalienta el horno a 400 °F. coloca el salmón en una bandeja para hornear revestida con papel para hornear y hornea hasta que esté completamente cocido (aproximadamente entre 12 y 15 minutos). Cocina al vapor el brócoli y calienta el arroz salvaje. Prepara y rocía con aceite de oliva, sal y pimienta a gusto más semillas de sésamo opcionales.

**406**  
CALORÍAS

**28 g**  
PROTEÍNA

**14 g**  
GRASA

**42 g**  
CARBOHIDRATOS

**5 g**  
FIBRA

# PLAN DE ALIMENTACIÓN

## MÁXIMO RENDIMIENTO XS

Meta diaria de 2,100 calorías

### ALMUERZO

#### PAN PITA CON POLLO

##### INGREDIENTES

1 pan pita de trigo integral	¼ de taza de tomate picado o
3 oz de pollo sin piel y deshuesado en cubitos	2 a 3 rodajas de tomate
2 cdas. de yogur griego natural y bajo en grasas	¼ de cdtá. de ajo en polvo
½ de taza de lechuga rallada	¼ de cdtá. de eneldo seco
	1 cdtá. de jugo de limón amarillo

Mezcla el yogur con ajo, eneldo y jugo de limón para preparar una salsa. Rellena la pita con pollo asado, lechuga, tomate y salsa. ¡Sirve y disfruta!

**388**  
CALORÍAS

**36 g**  
PROTEÍNA

**8 g**  
GRASA

**43 g**  
CARBOHIDRATOS

**6 g**  
FIBRA

#### ENSALADA MEDITERRÁNEA DE ATÚN Y GARBANZOS

##### INGREDIENTES

4 oz de atún enlatado en agua	1 taza de verduras de hoja verde mixtas
½ taza de garbanzos enlatados (enjuagados)	1 cda. de aceite de oliva
¼ de taza de pepino en cubitos	1 cdas. de jugo de limón
2 cdas. de cebolla morada en cubitos	1 cdas. de perejil picado
	¼ de cdtá. de orégano seco
	Sal y pimienta a gusto

En un tazón grande, combina atún, garbanzos, pepino, cebolla roja, jugo de limón y condimentos. Salpica con aceite de oliva. Revuelve suavemente y enfria durante 10 minutos antes de servir. Sirve sobre la base de verduras de hoja verde mixtas o mezcla las verduras con otros ingredientes en la ensalada.

**402**  
CALORÍAS

**34 g**  
PROTEÍNA

**11 g**  
GRASA

**42 g**  
CARBOHIDRATOS

**7 g**  
FIBRA

#### CAMARONES CON ENSALADA DE ARROZ Y MANGO

##### INGREDIENTES

4 oz de camarones cocidos	1 cda. de vinagreta de lima
¾ de taza de arroz basmati cocido	5 almendras rebanadas
½ taza de mango en cubitos	
½ taza de rúcula fresca	

En una sartén para freír a fuego medio, cocina los camarones hasta que estén cocidos (aproximadamente 2 o 3 minutos por lado). Una vez cocidos, mezcla los camarones, el arroz cocido, el mango cortado en cubos y la rúcula. Rocía vinagreta de lima sobre la ensalada. Sirve frío con las almendras rebanadas encima.

**394**  
CALORÍAS

**32 g**  
PROTEÍNA

**10 g**  
GRASA

**44 g**  
CARBOHIDRATOS

**2.5 g**  
FIBRA

#### TAZÓN DE HUEVO Y GRANOS

##### INGREDIENTES

2 huevos duros y 2 claras de huevo	1 taza de repollo rallado o mezcla para ensalada rallada
¼ de taza de farro o arroz integral cocido	1 cda. de aceite de oliva
¼ de aguacate pequeño cortado en rebanadas	Pizca de salsa picante (opcional)
	Sal y pimienta a gusto

Corta los huevos y el aguacate. Coloca en capas el farro o arroz integral, el repollo o la mezcla para ensalada rallada, los huevos duros y el aguacate en un tazón grande. Rocía con aceite de oliva y salsa picante. Agrega sal y pimienta, a gusto.

**418**  
CALORÍAS

**32 g**  
PROTEÍNA

**14 g**  
GRASA

**40 g**  
CARBOHIDRATOS

**6 g**  
FIBRA

### CENA

#### POLLO ASADO CON BATATAS ASADAS Y JUDÍAS VERDES

##### INGREDIENTES

3 oz de pechuga de pollo asado	½ cdtá. de paprika
1 batata mediana	Sal marina y pimienta negra a gusto
1 taza de judías verdes cocidas	
1 ½ cdtá. de aceite de oliva	
½ cdtá. de ajo en polvo	

Precalienta el horno a 400 °F. Corta la batata en cubos, mezcla con ½ cdtá. de aceite de oliva, paprika, ajo en polvo, sal y pimienta. Asa durante 30 minutos y voltear a la mitad. Asa la pechuga de pollo condimentada con sal, pimienta y una pizca de paprika (de 6 a 8 minutos por lado o hasta una temperatura interna de 165 °F). Cocina al vapor las judías verdes hasta que estén tiernas y crujientes (aproximadamente 5 minutos). Rocía con el aceite de oliva restante. Sirve el pollo, la batata y las judías verdes.

**402**  
CALORÍAS

**34 g**  
PROTEÍNA

**11 g**  
GRASA

**42 g**  
CARBOHIDRATOS

**10 g**  
FIBRA

#### TAZÓN DE SALMÓN TERIYAKI

##### INGREDIENTES

3 oz de filete de salmón	1 cda. de cebollines picados y un poco de semillas de sésamo (opcional)
¾ de taza de arroz jazmín cocido	
½ taza de edamame al vapor	
2 cdas. de salsa teriyaki casera o baja en azúcar	

Precalienta el horno a 400 °F. Coloca el salmón con 2 cdas. de salsa teriyaki en una bandeja para hornear forrada con papel para hornear y cocina durante 12 a 15 minutos o saltea el salmón a fuego medio (aproximadamente 4 minutos por lado) con salsa teriyaki. Cocina al vapor el arroz y la edamame. En un tazón para mezclar, agrega ½ cdtá. de sal marina a la edamame y revuelve hasta que se distribuya. Sirve el salmón con arroz, edamame al vapor y aderezos.

**414**  
CALORÍAS

**30 g**  
PROTEÍNA

**14 g**  
GRASA

**42 g**  
CARBOHIDRATOS

**12 g**  
FIBRA

# PLAN DE ALIMENTACIÓN

## MÁXIMO RENDIMIENTO XS

Meta diaria de 2,100 calorías

### CENA

#### BACALAO AL HORNO CON ARROZ Y COLIFLOR ASADA CON AJO

##### INGREDIENTES

4 oz de bacalao al horno	1 ½ cdta. de mantequilla o aceite de oliva
¾ de taza de arroz salvaje cocido	Jugo de ½ limón amarillo
1 taza de coliflor picada	¼ de cdta. de eneldo seco
½ taza de tomates cherri (cortados a la mitad)	1 cdta. de ajo picado o 1 diente
	1 cda. de queso parmesano recién rallado

Precalienta el horno a 375 °F. Coloca el bacalao en una bandeja para hornear, agrega la mitad de aceite de oliva/mantequilla y eneldo y hornea durante aproximadamente 15 minutos. En un tazón para mezclar, agrega coliflor, tomates cherri, aceite/mantequilla restante, ajo y queso parmesano, y revuelve hasta que las verduras estén cubiertas uniformemente. Coloca las verduras en una bandeja para hornear y ásalas en el horno durante entre 12 y 15 minutos a 375 °F o hasta obtener la textura deseada. Sirve el bacalao con arroz.

**406**  
CALORIAS

**32 g**  
PROTEINA

**14 g**  
GRASA

**38 g**  
CARBOHIDRATOS

**8 g**  
FIBRA

#### TAZÓN DE ALBÓNDIGAS DE PAVO CON SALSA GRIEGA

##### INGREDIENTES

4 albóndigas de pavo (4 oz cocidas)	¼ de cdta. de orégano
¾ de taza de cuscús cocido	¼ de cdta. de albahaca seca
½ taza de pepino en cubitos	1 cdta. de ajo picado o 1 diente
½ taza de tomate picado	2 cdas. de migas de pan
1 cda. de salsa tzatziki	Sal y pimienta a gusto

En un tazón grande para mezclar, agrega pavo molido, pan rallado, orégano, albahaca, ajo picado y una pizca de sal y pimienta. Una vez mezclado, forma albóndigas del mismo tamaño. Calienta una sartén grande a fuego medio y fríe las albóndigas hasta que estén completamente cocidas (aproximadamente entre 10 y 14 minutos). Cocina el cuscús según indicaciones en el envase. Prepara el tazón con cuscús, albóndigas, pepino y tomate. Cubre con salsa tzatziki.

**380**  
CALORIAS

**32 g**  
PROTEINA

**12 g**  
GRASA

**36 g**  
CARBOHIDRATOS

**6 g**  
FIBRA

#### TACOS DE CAMARONES CON SALSA DE MANGO

##### INGREDIENTES

4 oz de camarones cocidos (pelados y desvenados)	½ aguacate pequeño
2 tortillas de maíz pequeñas	1 cdta. de aceite de oliva
½ taza de mango en cubitos	1 cda. de jugo de lima
¼ taza de cebolla roja cortada en cubos	¼ de cdta. de comino
	Sal y pimienta a gusto

En un tazón, mezcla los camarones con comino, sal y pimienta hasta que estén cubiertos de manera uniforme. Saltea los camarones en una sartén con aceite de oliva a fuego medio hasta que los camarones tengan un color opaco y rosa (alrededor de 2 a 3 minutos por lado). Prepara la salsa: en un tazón para mezclar, mezcla el mango, la cebolla roja y el jugo de lima. Calienta las tortillas. Arma tacos con camarones, salsa y rodajas de aguacate. Sirve y disfruta.

**386**  
CALORIAS

**28 g**  
PROTEINA

**11 g**  
GRASA

**44 g**  
CARBOHIDRATOS

**9 g**  
FIBRA

#### POLLO MEDITERRÁNEO Y TAZÓN DE CUSCÚS

##### INGREDIENTES

3 oz de pechuga de pollo asado	¼ taza de cebolla roja cortada en cubos
½ taza de cuscús cocido	1 cda. de tzatziki
½ taza de garbanzos (enjuagados)	1 ½ cdta. de aceite de oliva
½ de taza de pepino (en cubitos)	¼ de cdta. de orégano
½ taza de tomates cherri (cortados a la mitad)	1 cda. de jugo de limón
	Una pizca de sal y pimienta

Asa a la parrilla o saltea la pechuga de pollo con la mitad del aceite de oliva y una pizca de sal y pimienta a fuego medio (aproximadamente 4 o 5 minutos por lado). En un tazón, coloca cuscús, garbanzos, pepino, tomate cherri, cebolla, orégano y jugo de limón, y mezcla hasta que estén cubiertos. Pon el pollo asado sobre el cuscús y las verduras, cubre el pollo con tzatziki y sirve. Agrega sal y pimienta, a gusto.

**388**  
CALORIAS

**32 g**  
PROTEINA

**12 g**  
GRASA

**38 g**  
CARBOHIDRATOS

**5 g**  
FIBRA

#### CARNE DE RES Y BRÓCOLI CON FIDEOS DE ARROZ

##### INGREDIENTES

3 oz de filete de falda cocido (tiras)	1 cdta. de jengibre recién rallado
¾ de taza de fideos de arroz cocidos	1 cdta. de ajo picado
1 taza de brócoli al vapor	2 cdas. de salsa de soja baja en sodio
1 ½ cdta. de aceite de sésamo	Sal y pimienta a gusto

En una sartén grande a fuego medio, agrega aceite de sésamo, jengibre y ajo y saltea hasta que esté fragante (aproximadamente de 45 a 60 segundos). En la misma sartén, agrega el bistec de lomo y cocina hasta que esté cocido (aproximadamente 4 o 5 minutos por lado). Una vez que el filete esté cocido, agrega brócoli al vapor, fideos y salsa de soja a la sartén y mezcla los ingredientes durante 2 o 3 minutos. Sirve en un plato.

**400**  
CALORIAS

**42 g**  
PROTEINA

**11 g**  
GRASA

**43 g**  
CARBOHIDRATOS

**6 g**  
FIBRA

#### CURRI DE QUINOA Y GARBAÑOS (VEGETARIANO)

##### INGREDIENTES

1 taza de quinua cocida	¼ de taza de cebolla dulces en cubitos
1 taza de garbanzos enlatados (enjuagados)	¼ de cdta. de comino molido
½ taza de leche de coco baja en grasa	¼ de cdta. de cúrcuma
1 taza de espinaca	1 cdta. de aceite de oliva
½ taza de tomate picado	1 diente o 1 cdta. de ajo picado

En una sartén grande sobre el fuego medio, saltea el ajo y la cebolla en aceite de oliva durante entre 45 y 60 segundos hasta que estén fragantes. Incorpora los tomates y las especias y continúa cocinando durante otros 2 a 3 minutos para asegurarte de que el ajo y la cebolla no se quemen. Agrega garbanzos, leche de coco y espinaca, y cocina a fuego lento durante unos 5 a 7 minutos hasta que la salsa de curri se haya espesado.

**370**  
CALORIAS

**24 g**  
PROTEINA

**10 g**  
GRASA

**6 g**  
CARBOHIDRATOS

**12 g**  
FIBRA

# PLAN DE ALIMENTACIÓN

## MÁXIMO RENDIMIENTO XS

Meta diaria de 2,100 calorías

### SNACKS PRE-ENTRENAMIENTO (DE 30 A 60 minutos antes de entrenar)

#### AVENA DE PROTEÍNA Y BANANA

##### INGREDIENTES

1 porción de proteína de suero XS alimentada con pasta con sabor a vainilla o chocolate	leche de almendras sin azúcar
½ taza de avena arrollada	½ banana mediana (en rodajas)
½ taza de leche descremada o	1 cdta. de mantequilla de almendra
	Una pizca de canela

Cocina la avena con leche según el envase. Una vez cocinada, mezcla la proteína en polvo hasta que esté bien integrada y cubre con rodajas de plátano, mantequilla de almendras y canela. Cómelo de 30 a 60 minutos antes de tu entrenamiento para apoyar la energía continua durante toda tu actividad.

**236**  
CALORÍAS

**10 g**  
PROTEÍNA

**4 g**  
GRASA

**40 g**  
CARBOHIDRATOS

#### HUEVOS Duros Y Tostada De Batata

##### INGREDIENTES

2 claras de huevo hervidas (peladas y cortadas en rodajas)	1 cdta. de aceite de oliva
½ batatas medianas (cortadas en rodajas y tostadas)	½ cdta. de paprika
	¼ de cdta. de sal marina
	1 pera pequeña
	Sal y pimienta a gusto

Precalienta el horno a 400 °F. Cubre uniformemente las rodajas de batata con aceite de oliva, paprika y sal marina y colócalas en una bandeja para hornear forrada con papel para hornear. Asa durante aproximadamente 15 minutos por lado o hasta que estén cocidos por completo. Sirve los huevos por separado o con los huevos cortados encima de las batatas tostadas. Agrega la pera a un lado para un snack dulce y ácido. Agrega sal y pimienta, a gusto.

**260**  
CALORÍAS

**14 g**  
PROTEÍNA

**4 g**  
GRASA

**42 g**  
CARBOHIDRATOS

#### PARFAIT DE YOGUR GRIEGO Y GRANOLA

##### INGREDIENTES

½ taza de yogur griego natural bajo sin grasa	grasas
½ taza de bayas mixtas	1 cdta. de semillas de chía
¼ de taza de granola baja en	

Coloca en capas todos los ingredientes en un tazón o frasco. Deja enfriar o come inmediatamente.

**219**  
CALORÍAS

**16 g**  
PROTEÍNA

**3 g**  
GRASA

**32 g**  
CARBOHIDRATOS

#### WRAP DE PAVO Y MANZANA

##### INGREDIENTES

1 tortilla de trigo integral pequeña	1 cdta. de mostaza o hummus
2 oz de pechuga de pavo en rodajas	1 manzana pequeña (cortada en rodajas)
¼ de taza de lechuga rallada	

Espars el hummus o la mostaza de manera uniforme sobre la tortilla y coloca el pavo y la lechuga. Enrolla la tortilla, agrega una manzana cortada en rodajas y disfruta del impulso de energía que brinda este snack pre-entrenamiento.

**244**  
CALORÍAS

**16 g**  
PROTEÍNA

**4 g**  
GRASA

**36 g**  
CARBOHIDRATOS

### SNACKS PARA DESPUÉS DEL ENTRENAMIENTO (inmediatamente a 60 minutos después de entrenar)

#### BATIDO DE PROTEÍNA, PASTELES DE ARROZ Y MIEL

##### INGREDIENTES

1 porción de proteína de suero XS alimentada con pasta con sabor a vainilla o chocolate	almendra sin azúcar o leche descremada
1 taza de agua o leche de	2 pasteles de arroz solos
	1 cda. de miel

Mezcla el batido de proteínas con agua o almendras sin azúcar o leche descremada. Rocía miel en los pasteles de arroz y sirve.

**302**  
CALORÍAS

**25 g**  
PROTEÍNA

**2 g**  
GRASA

**46 g**  
CARBOHIDRATOS

#### QUESO COTTAGE, PIÑA Y PRETZELS

##### INGREDIENTES

¾ de taza de queso cottage sin grasa	añadida)
½ taza de piña en cubitos (fresca o enlatada en jugo sin azúcar	10 minipretzels
	(aproximadamente 1 onza)

Mezcla la piña y el queso cottage. Agrega pretzels a un lado o sumérgetelos para disfrutar de un toque crujiente y divertido.

**256**  
CALORÍAS

**20 g**  
PROTEÍNA

**2 g**  
GRASA

**42 g**  
CARBOHIDRATOS

# PLAN DE ALIMENTACIÓN

## MÁXIMO RENDIMIENTO XS

Meta diaria de 2,100 calorías

### SNACKS PARA DESPUÉS DEL ENTRENAMIENTO

(inmediatamente y hasta 60 minutos después de entrenar)

#### WRAP DE CLARA DE HUEVO Y ARROZ BLANCO

##### INGREDIENTES

- 3 claras de huevo (revueltas) Sal y pimienta a gusto  
1 tortilla integral pequeña  
¼ de taza de arroz blanco cocido  
1 cda. de miel

Haz los huevos revueltos y ponlos en el wrap. Sírvelo con el arroz blanco a un lado.

**298**  
CALORIAS

**22 g**  
PROTEÍNA

**2 g**  
GRASA

**48 g**  
CARBOHIDRATOS

#### BATIDO DE PROTEÍNA DE CHOCOLATE, BANANAS Y MORAS

##### INGREDIENTES

- 1 porción de proteína de suero XS azúcar o descremada  
alimentada con pasto con sabor a 1 banana mediana  
chocolate ½ taza de moras mixtas  
1 taza de leche de almendras sin 4 o 5 cubos de hielo (opcional)

En una licuadora, agrega leche descremada, proteína en polvo de chocolate, plátano y bayas. Mezcla los ingredientes hasta que estén completamente integrados (aproximadamente entre 45 y 60 segundos). Agrega 4 o 5 cubos de hielo para lograr el grosor deseado y bebe este refrescante snack después del entrenamiento.

**298**  
CALORIAS

**25 g**  
PROTEÍNA

**2 g**  
GRASA

**45 g**  
CARBOHIDRATOS

# PLAN DE ALIMENTACIÓN

## MÁXIMO RENDIMIENTO XS

Meta diaria de 2,600 calorías

### DESAYUNO

#### WRAP DE HUEVO Y PAVO PARA EL DESAYUNO

##### INGREDIENTES

- |                               |                             |
|-------------------------------|-----------------------------|
| 2 huevos enteros              | ½ aguacate (en rebanadas)   |
| 2 claras de huevo             | 2 cdas. de salsa (opcional) |
| 2 oz de pechuga de pavo       |                             |
| 2 tortillas de trigo integral |                             |

Bate los huevos juntos en un tazón. En una sartén a fuego medio, cocina los huevos revueltos (unos 2 o 3 minutos). Calienta la tortilla y, luego, coloca una capa de pavo, huevos, aguacate y salsa. Envíralo y disfrútalo tibio.

**504**  
CALORÍAS

**44g**  
PROTEÍNA

**16 g**  
GRASA

**46 g**  
CARBOHIDRATOS

**6 g**  
FIBRA

#### TAZÓN DE AVENA CON ALTO CONTENIDO DE PROTEÍNAS Y TAZÓN DE FRUTAS

##### INGREDIENTES

- |   |  |
|---|--|
| 1 cda. de Proteína de suero XS alimentada con pasto de vainilla | 1 taza de almendras sin azúcar o leche descremada  |
| ½ banana mediana (en rodajas)                                   | Ingredientes extra: ½ taza de fresas, 1 cdtá. de semillas de lino o chía molida y 2 cdas. de granola |
| 1 taza de avena seca y de cocción rápida                        |  |
| 1 cda. de mantequilla de almendras                              |  |

Cocina la avena en leche descremada, leche de almendras sin endulzar o agua según las instrucciones del envase. Una vez cocida, incorpora la proteína en polvo y mezcla hasta que esté completamente mezclada. Vierte en un tazón y cubre con banana en rodajas, mantequilla de almendra, semillas de lino, fresas y granola para disfrutar de un toque crujiente y divertido.

**550**  
CALORÍAS

**50 g**  
PROTEÍNA

**14 g**  
GRASA

**56 g**  
CARBOHIDRATOS

**6 g**  
FIBRA

#### TOSTADA CON QUESO COTTAGE Y MORAS

##### INGREDIENTES

- |                                     |                                    |
|-------------------------------------|------------------------------------|
| 1 ½ taza de queso cottage sin grasa | 1 cda. de mantequilla de almendras |
| ½ taza de bayas mixtas              |                                    |
| 2 tostadas integrales               |                                    |

En un tazón, mezcla suavemente las bayas y el queso cottage. Tuesta el pan hasta que esté dorado y distribuye uniformemente junto con la mantequilla de almendra.

**540**  
CALORÍAS

**51 g**  
PROTEÍNA

**11 g**  
GRASA

**59 g**  
CARBOHIDRATOS

**9 g**  
FIBRA

#### PARFAIT DE PROTEÍNAS DE YOGUR GRIEGO

##### INGREDIENTES

- |   |                                 |
|---|---------------------------------|
| 1 taza de yogur griego descremado                               | ½ taza de granola baja en grasa |
| 1 cda. de Proteína de suero XS alimentada con pasto de vainilla | ½ taza de fresas en cubitos     |
|   | 1 cdtá. de semillas de chía     |

En un tazón, mezcla uniformemente la proteína en polvo en el yogur. Coloca una capa de yogur con granola, frutas y semillas de chía, y sirve.

**494**  
CALORÍAS

**52 g**  
PROTEÍNA

**6 g**  
GRASA

**58 g**  
CARBOHIDRATOS

**4 g**  
FIBRA

#### PURÉ DE BATATA Y POLLO

##### INGREDIENTES

- |                                  |                                       |
|----------------------------------|---------------------------------------|
| 1 batata grande (en cubitos)     | ¼ de taza de cebolla dulce en cubitos |
| 4 oz de pollo asado rallado      | ½ cdtá. de paprika                    |
| 2 huevos (enteros)               | Sal y pimienta a gusto                |
| 1 cdtá. de aceite de oliva       |                                       |
| ¼ de taza de pimiento en cubitos |                                       |

En una sartén para freír a fuego medio, saltea los cubitos de papa dulces en aceite durante 10 a 12 minutos o hasta que estén completamente cocidos. En el mismo tazón, agrega pimientos, cebollas, pollo y paprika y cocina hasta que las verduras tengan la textura deseada (aproximadamente 3 o 4 minutos). Fríe o escalfá los huevos y colócalos encima para el toque final.

**512**  
CALORÍAS

**48g**  
PROTEÍNA

**16 g**  
GRASA

**44 g**  
CARBOHIDRATOS

**6 g**  
FIBRA

#### OMELET VEGETARIANO Y TOSTADA (VEGETARIANA)

##### INGREDIENTES

- |  |                            |
|--|----------------------------|
| 2 huevos enteros   | de espinaca                |
| 4 claras de huevo  | 2 tostadas integrales      |
| ½ taza de pimientos picados, ¼ de taza de cebollas dulces y ½ taza | 1 cdtá. de aceite de oliva |
|  | 2 cdtas. de mantequilla    |

Bate los huevos enteros y las claras de huevo. En una sartén, agrega aceite de oliva o mantequilla a fuego medio y pimientos picados salteados y cebollas dulces hasta obtener la textura deseada (de 3 a 4 minutos). Agrega la espinaca y cocina hasta que se ablande (aproximadamente entre 30 y 60 segundos). Vierte los huevos sobre las verduras y mezcla hasta que los huevos estén completamente cocidos (de 2 a 3 minutos). Tuesta pan y sirve con los huevos revueltos.

**540**  
CALORÍAS

**48g**  
PROTEÍNA

**18 g**  
GRASA

**46 g**  
CARBOHIDRATOS

**4 g**  
FIBRA

# PLAN DE ALIMENTACIÓN

## MÁXIMO RENDIMIENTO XS

Meta diaria de 2,600 calorías

### DESAYUNO

#### BAGEL DE SALMÓN AHUMADO CON QUESO CREMA

##### INGREDIENTES

1 bagel de trigo integral	2 o 3 rodajas de tomate y ½ o
5 oz de salmón ahumado	1 taza de rúcula
2 cdas. de queso crema batido	Un poco de limón fresco (opcional)

Tuesta el bagel hasta que esté dorado y esparce el queso crema encima. Coloca capas de salmón, tomate y rúcula. Opcional, agrega un toque de jugo de limón fresco sobre el bagel para un acabado fresco y refrescante.

540  
CALORIAS

42g  
PROTEÍNA

17g  
GRASA

54 g  
CARBOHIDRATOS

5 g  
FIBRA

### ALMUERZO

#### TAZÓN NUTRITIVO DE POLLO Y ARROZ INTEGRAL

##### INGREDIENTES

6 oz de pechuga de pollo asado	1 cdtá. de aceite de oliva
1 taza de arroz integral cocido	½ limón recién exprimido (o 1
½ taza de brócoli al vapor	cda.)
¼ de aguacate (en rebanadas)	Pimienta negra al gusto

Asa el pollo a la parrilla y córtalo. Arma el tazón con arroz, brócoli, aguacate y pollo. Rocía aceite de oliva y limón sobre la parte superior y sírvalo caliente.

536  
CALORIAS

46g  
PROTEÍNA

16 g  
GRASA

52 g  
CARBOHIDRATOS

6 g  
FIBRA

#### WRAP DE HAMBURGUESA DE PAVO CON LECHUGA Y QUINOA

##### INGREDIENTES

1.6 oz de hamburguesa de pavo	1 cda. de mostaza
3 o 4 hojas de lechuga romana o Bibb	1 taza de quinoa cocida
	1 cdtá. de aceite de oliva
	Tomate y cebolla en rodajas

Sal y pimienta a gusto

Asa a la parrilla o fríe la hamburguesa de pavo. Envuelve la hamburguesa con lechuga y aderezos. Sirve con un acompañamiento de quinoa y aceite de oliva.

520  
CALORIAS

43 g  
PROTEÍNA

20 g  
GRASA

42 g  
CARBOHIDRATOS

5 g  
FIBRA

#### ENSALADA DE ATÚN Y GARBANZOS

##### INGREDIENTES

6 oz de atún enlatado (en agua)	1 cda. de aceite de oliva
1 taza de garbanzos enlatados (enjuagados)	1 cdas. de jugo de limón
¼ de taza de pepino en cubitos	1 cda. de perejil seco o recién picado
¼ de taza de tomates cherri	

Mezcla todos los ingredientes en un tazón grande. Déjalo enfriar durante 15 o 20 minutos o sírvelo inmediatamente.

554  
CALORIAS

46g  
PROTEÍNA

19 g  
GRASA

47 g  
CARBOHIDRATOS

12 g  
FIBRA

#### TAZÓN DE CARNE Y BATATA

##### INGREDIENTES

6 oz de filete de flanco magro, cortado en rodajas	½ taza de espinaca salteada
	1 cdtá. de aceite de oliva
1 batata mediana (asada y cortada en cubos)	½ cdtá. de paprika

¼ de cdtá. de comino

Asa o saltea a la plancha el bistec. Combina batatas asadas y espinacas salteadas en un tazón con condimentos y rocía con aceite de oliva.

522  
CALORIAS

40 g  
PROTEÍNA

26 g  
GRASA

32 g  
CARBOHIDRATOS

6 g  
FIBRA

# PLAN DE ALIMENTACIÓN

## MÁXIMO RENDIMIENTO XS

Meta diaria de 2,600 calorías

### ALMUERZO

#### PITA DE POLLO CON DIP DE YOGUR

##### INGREDIENTES

1 pan pita de trigo integral	¼ de cdtá. de eneldo fresco o seco
6 oz de pollo asado en cubitos	½ diente de ajo picado
½ taza de bulgur cocido	1 cdtá. de jugo de limón amarillo
¼ de taza de pepino y tomate picados	
2 cdas. de yogur griego natural	

Mezcla el yogur, el eneldo, el limón y el ajo para la salsa. Llena la pita con pollo y verduras, agrega salsa de yogur. ¡Prueba en pan pita con pollo y bulgur, y disfruta!

**520**  
CALORIAS    **53 g**  
PROTEINA    **10 g**  
GRASA    **54 g**  
CARBOHIDRATOS    **9 g**  
FIBRA

#### ENSALADA DE LENTEJA Y QUINOA (VEGETARIANA)

##### INGREDIENTES

1 ½ taza de lentejas cocidas	1 cdtá. de aceite de oliva
½ taza de quinoa cocida	1 cda. de perejil fresco
¼ de taza de pepino cortado en cubos y ¼ de taza de tomates cherri cortados en cubos	Jugo de ½ limón amarillo
2 cdas. de queso feta desmenuzado	Sal y pimienta a gusto

Mezcla todos los ingredientes en un tazón. Enfria y deja que los sabores se mezclen durante más de 10 minutos antes de servir.

**568**  
CALORIAS    **33 g**  
PROTEINA    **12 g**  
GRASA    **82 g**  
CARBOHIDRATOS    **26 g**  
FIBRA

#### SALMÓN Y ENSALADA DE CUSCÚS

##### INGREDIENTES

5 oz de salmón al horno	rebanadas
¾ de taza de cuscús cocido	1 cdtá. de aceite de oliva
¼ de taza de repollo rallado	2 cdas. de vinagre de vino tinto
¼ de aguacate cortado en	1 cdtá. de perejil fresco o seco

Hornea el salmón a 400 °F de 12 a 15 minutos. Corta el salmón en rodajas y colócalo en un tazón con cuscús, repollo, aguacate cortado en rodajas y perejil. Rocía aceite y vinagre; revuelve y sirve frío o caliente.

**596**  
CALORIAS    **46 g**  
PROTEINA    **28 g**  
GRASA    **40 g**  
CARBOHIDRATOS    **6 g**  
FIBRA

#### SALTEADO DE POLLO CON ARROZ INTEGRAL

##### INGREDIENTES

6 oz de pechuga de pollo rebanada	1 ½ cda. de salsa de soja baja en sodio
1 taza de arroz integral cocido	1 diente o 1 cdtá. de ajo picado
½ taza de verduras mixtas para saltear	1 cdtá. de jengibre recién rallado
1 cda. de aceite de sésamo	

Saltea el ajo y el jengibre entre 30 y 60 segundos en aceite de sésamo antes de agregar pollo y verduras. Agrega el pollo y las verduras a la sartén con ajo y jengibre, y cocina hasta que el pollo esté completamente cocido. Agrega arroz y salsa de soja. Calienta y sirve.

**510**  
CALORIAS    **48 g**  
PROTEINA    **11 g**  
GRASA    **54 g**  
CARBOHIDRATOS    **5 g**  
FIBRA

### CENA

#### POLLO ASADO, ARROZ Y VERDURAS ASADAS

##### INGREDIENTES

6 oz de pechuga de pollo asado	1 diente o 1 cdtá. de ajo picado
1 taza de arroz jazmín o arroz integral	½ cdtá. de hierbas italianas mezcladas
1 taza de brócoli	Jugo de ½ limón amarillo
1 cdtá. de aceite de oliva (opcional)	

Asa el pollo y resérvalo. Mezcla el brócoli con aceite de oliva, ajo y hierbas, y hornea a 400 °F entre 15 y 20 minutos o hasta que alcance la textura deseada. Sirve el pollo y las verduras sobre arroz caliente. Agrega jugo de limón recién exprimido si lo deseas.

**512**  
CALORIAS    **48 g**  
PROTEINA    **11 g**  
GRASA    **55 g**  
CARBOHIDRATOS    **7 g**  
FIBRA

#### SALTEADO DE RES CON FIDEOS DE ARROZ

##### INGREDIENTES

6 oz de solomillo de ternera (en rodajas)	1 cda. de aceite de sésamo
¾ de taza de fideos de arroz cocidos	1 cda. de salsa de soja baja en sodio
1 taza de verduras salteadas	1 cdtá. de jengibre recién rallado
	1 diente o 1 cdtá. de ajo picado

Caliente 1 cdtá. de aceite de sésamo en sartén grande a fuego medio. Agrega el ajo picado y el jengibre salteados entre 30 y 45 segundos hasta que estén fragantes. Agrega tiras de carne de res y sofriélas unos 3 o 4 minutos hasta que estén doradas. Agrega los vegetales y cocina otros 3 o 5 minutos hasta que estén crujientes/suaves. Agrega fideos de arroz cocidos y salsa de soja, mezcla todo y saltea durante 1 o 2 minutos adicionales. Sirvelas calientes.

**532**  
CALORIAS    **43 g**  
PROTEINA    **16 g**  
GRASA    **54 g**  
CARBOHIDRATOS    **5 g**  
FIBRA

# PLAN DE ALIMENTACIÓN

## MÁXIMO RENDIMIENTO XS

Meta diaria de 2,600 calorías

### CENA

#### SALMÓN SAZONADO CON HIERBAS Y CUSCÚS

##### INGREDIENTES

5 oz de salmón al horno	1 cda. de jugo de limón
¾ de taza de cuscús cocido	1 cdta. de eneldo y tomillo o perejil secos (para corteza de hierbas)
1 taza de judías verdes cocidas	
1 cdta. de aceite de oliva	

Precalienta el horno a 400 °F. Seca el salmón y sazona con aceite de oliva, limón, eneldo y tomillo o perejil. Coloca el salmón en una bandeja para hornear forrada con papel para hornear y cocina entre 12 y 15 minutos o hasta que el salmón se desmenude fácilmente con el tenedor. Judías verdes cocidas. Coloca el cuscús y las judías verdes; coloca el salmón con corteza de hierbas en la parte superior.

**534**  
CALORÍAS    **48g**  
PROTEÍNA    **22 g**  
GRASA    **36 g**  
CARBOHIDRATOS    **6 g**  
FIBRA

#### PIMIENTOS RELLENOS DE PAVO MOLIDO

##### INGREDIENTES

6 oz de pechuga de pavo molida (93/7)	½ taza de salsa marinara (bajo en azúcar)
2 pimientos (partidos a la mitad)	1 cdta. de aceite de oliva
½ taza de arroz integral cocido	1 diente o 1 cdta. de ajo picado
	½ cebolla dulce pequeña picada

Precalienta el horno a 375 °F. Saltea el ajo y la cebolla en aceite de oliva hasta que esté fragante (entre 1 y 2 minutos). Agrega el pavo molido al ajo/cebolla y cocina (aproximadamente entre 6 y 8 minutos). Mezcla el arroz integral cocido y la salsa marinara en el pavo. Vierte la mezcla en las mitades del pimiento holgado y coloca los pimientos en la bandeja para hornear, cúbrelos sin apretar con papel de aluminio. Hornea entre 25 y 30 minutos hasta que los pimientos estén tiernos y el relleno se caliente.

**535**  
CALORÍAS    **40 g**  
PROTEÍNA    **20 g**  
GRASA    **48 g**  
CARBOHIDRATOS    **6 g**  
FIBRA

#### TAZÓN DE CAMARONES, BATATAS Y ESPINACA

##### INGREDIENTES

6 oz de camarones cocidos	1 cdta. de aceite de oliva
1 batata grande y asadas (en cubitos y asada)	1 diente o 1 cdta. de ajo picado
1 taza de espinaca salteada	Jugo de medio limón (1 cda.)

Precalienta el horno a 400 °F. Corta la batata en cubos, mezcla con ½ cdta. de aceite de oliva, sal y pimienta, y hornea durante entre 20 y 25 minutos o hasta que esté tierna. Calienta los camarones salteados en aceite de oliva restante con ajo picado a fuego medio durante 2 o 3 minutos por lado o hasta que estén rosados y cocidos. Suavemente saltea la espinaca en la misma sartén entre 30 y 60 segundos o hasta que se ablande. Combina batatas asadas, camarones y espinaca en un tazón.

**520**  
CALORÍAS    **50 g**  
PROTEÍNA    **16 g**  
GRASA    **44 g**  
CARBOHIDRATOS    **8 g**  
FIBRA

#### TOFU AL HORNO Y TAZÓN DE QUINOA (VEGETARIANO)

##### INGREDIENTES

6 oz de tofu firme (horneado o tostado)	1 cda. de tahini o salsa de maní
½ taza de quinoa cocida	¼ de cdta. de comino
1 taza de verduras asadas (calabacín, zanahorias y pimientos)	1 cda. de jugo de limón
	1 cdta. de aceite de oliva
	Sal y pimienta a gusto

Precalienta el horno a 400 °F. Corta el tofu en cubos de tamaño natural y mézclalo con jugo de limón, comino, sal y pimienta. Coloca el tofu en una bandeja para hornear y hornea entre 20 y 25 minutos, volteándolo una vez a la mitad, hasta que esté dorado y ligeramente crujiente. Cocina al vapor o tosta las verduras (rocía ligeramente con aceite de oliva o rocía si es necesario). Combina quinoa cocida, verduras y tofu en un tazón y revuelve. Rocía con tahini y sirve.

**526**  
CALORÍAS    **35 g**  
PROTEÍNA    **22 g**  
GRASA    **47 g**  
CARBOHIDRATOS    **6 g**  
FIBRA

#### TAZÓN DE PASTA CON POLLO Y PESTO

##### INGREDIENTES

6 oz de pechuga de pollo asada (en cubitos)	1 ½ cda. de pesto
1 taza de pasta penne de trigo integral	1 taza de espinaca o rúcula salteada
	¼ de taza de tomates cherri
	1 cdta. de aceite de oliva

Asa la pechuga de pollo y, luego, córtala en trozos pequeños. Saltea la espinaca (o rúcula) en una sartén seca ligeramente recubierta con aceite de oliva durante entre unos 30 y 60 segundos o hasta que se ablande. Revuelve pasta, pollo, espinaca o rúcula cocidas y pesto. Cubre con tomates cherri cortados a la mitad y sirve.

**548**  
CALORÍAS    **48 g**  
PROTEÍNA    **17 g**  
GRASA    **51 g**  
CARBOHIDRATOS    **7 g**  
FIBRA

#### TAZÓN DE CURRI DE POLLO Y LENTEJAS

##### INGREDIENTES

6 oz de pechuga de pollo cocida	1 taza de espinaca
¾ de taza de lentejas cocidas	1 cdta. de aceite de oliva
¼ de taza de leche de coco baja en calorías	1 cda. de curri en polvo
½ de taza de tomate en cubitos	1 diente o 1 cdta. de ajo picado
	1 cdta. de jengibre recién rallado

Calienta el aceite de oliva en una sartén grande a fuego medio. Agrega ajo y jengibre, saltea hasta que esté fragante (aproximadamente entre 30 y 60 segundos). Agrega pechuga de pollo en cubos y cocina hasta que esté dorada (aproximadamente entre 5 y 7 minutos). Agrega curri en polvo, lentejas, tomates y leche de coco. Revuelve para mezclar. Cocina a fuego lento durante entre 5 y 8 minutos hasta que la salsa se espese ligeramente. Agrega la espinaca y cocina hasta que se ablande (aproximadamente 1 minuto). Sirvelas calientes.

**512**  
CALORÍAS    **54 g**  
PROTEÍNA    **16 g**  
GRASA    **38 g**  
CARBOHIDRATOS    **7 g**  
FIBRA

# PLAN DE ALIMENTACIÓN

## MÁXIMO RENDIMIENTO XS

Meta diaria de 2,600 calorías

### SNACK DE PRE-ENTRENAMIENTO (DE 30 A 60 minutos antes de entrenar)

#### AVENA CON PROTEÍNA Y BANANA

##### INGREDIENTES

½ taza de avena arrollada seca 1 banana pequeña  
½ cucharada de Proteína de suero Pizca de canela (opcional)  
XS alimentada con pasta (mezclar  
con agua o leche)

Prepara la avena con agua según el envase. Agrega ½ cucharada de proteína en polvo a la avena cocida y mezcla bien. Corta la banana y sírvela sobre la avena o a un lado. Agrega canela si lo deseas.

**290**  
CALORIAS

**18 g**  
PROTEÍNA

**2 g**  
GRASA

**50 g**  
CARBOHIDRATOS

#### YOGUR GRIEGO, GRANOLA Y PAN DE BATATA

##### INGREDIENTES

¼ de taza de yogur griego natural batatas (aproximadamente  
(descremado) 60 g)  
¼ de taza de bayas mixtas ¼ de cdtá. de aceite de oliva  
½ taza de granola (baja en grasa) Sal y pimienta a gusto  
1 o 2 rebanadas de pan tostado de

Corta la batata en rodajas y cubre ligeramente con un chorro de aceite de oliva, sal y pimienta. Asa o frie la batata en rodajas hasta que estén tiernas (unos 12 a 15 minutos a 400°F). En un tazón, coloca una capa de yogur griego, fruta y granola, y sirve con tostadas de batata a un lado.

**307**  
CALORIAS

**22 g**  
PROTEÍNA

**3 g**  
GRASA

**48 g**  
CARBOHIDRATOS

#### WRAP DE PAVO Y AGUACATE + MANZANA

##### INGREDIENTES

1 tortilla de trigo integral ¼ de taza de espinaca o  
3 oz de pechuga de pavo en verduras mixtas  
rodajas 1 cdta. de mostaza amarilla o  
¼ de aguacate (en rebanadas) dijon (opcional)  
1 manzana mediana

Cubre la tortilla con capas de pavo, aguacate, mostaza y verduras o espinacas. Agrega mostaza si lo deseas. Enróllo la bien y sírvelo. Cómelo con una manzana de acompañamiento.

**351**  
CALORIAS

**26 g**  
PROTEÍNA

**46 g**  
GRASA

**7 g**  
CARBOHIDRATOS

#### AVENA CON PROTEÍNA, MORAS Y BATIDO DE BANANA

##### INGREDIENTES

½ porción de proteína de suero XS ¼ de taza de bayas mixtas  
alimentada con pasta 1 cdta. de semillas de línaza  
¼ de taza de avena seca o mantequilla de maní  
¾ de taza de leche descremada (opcional)  
½ banana mediana

Agrega avena, banana, bayas, proteína de suero y leche a una licuadora. Licúa todos los ingredientes a alta velocidad hasta que quede uniforme (durante unos 45 a 60 segundos). Ajusta el grosor con agua o hielo adicional si es necesario.

**307**  
CALORIAS

**26 g**  
PROTEÍNA

**3 g**  
GRASA

**44 g**  
CARBOHIDRATOS

### SNACK DE POS-ENTRENAMIENTO (inmediatamente a 60 minutos después de entrenar)

#### BATIDO DE PROTEÍNA DE SUERO, ARROZ BLANCO Y MIEL

##### INGREDIENTES

1 porción de proteína de suero XS Un toque de canela (opcional)  
alimentada con pasta Almendras sin azúcar o leche  
1 taza de arroz blanco cocido descremada (opcional)  
1 cda. de miel

Prepara el batido de proteínas con agua o leche de almendras sin azúcar o leche descremada. Rocía miel sobre el arroz blanco caliente y revuelve suavemente. Come arroz y bebe batidos de proteínas dentro de los 30 a 90 minutos después del entrenamiento para una recuperación más rápida de glucógeno y músculos.

**385**  
CALORIAS

**35 g**  
PROTEÍNA

**1 g**  
GRASA

**64 g**  
CARBOHIDRATOS

#### BATIDO DE PROTEÍNA DE SUERO, PASTELES DE ARROZ Y MIEL

##### INGREDIENTES

1 porción de proteína de suero XS 1 pastel de arroz solo  
alimentada con pasta 1 banana pequeña  
½ taza de agua, leche de 1 cda. de mantequilla de maní  
almendras sin azúcar o leche en polvo  
descremada 1 cda. de miel

Prepara el batido de proteína con agua, almendras sin azúcar o leche descremada. Coloca la banana en rodajas y mantequilla de maní en polvo sobre el pastel de arroz y rocía con miel. Disfruta del batido de proteínas y el pastel de arroz en conjunto para una recuperación más rápida.

**366**  
CALORIAS

**38g**  
PROTEÍNA

**4 g**  
GRASA

**53 g**  
CARBOHIDRATOS

# PLAN DE ALIMENTACIÓN

## MÁXIMO RENDIMIENTO XS

Meta diaria de 2,600 calorías

### SNACK DE POS-ENTRENAMIENTO (inmediatamente a 60 minutos después de entrenar)

#### CLARA DE HUEVO, WRAP DE CHEDDAR, PIÑA Y PRETZELS

##### INGREDIENTES

4 claras de huevo y 1 huevo entero (revueltos)	10 minipretzels (aproximadamente 1 onza)
1 tortilla de trigo integral	1 oz de queso cheddar
½ taza de piña (fresca o enlatada en jugo)	rebanado

1 cda. de salsa (opcional)

Mezcla las claras de huevo y el huevo entero en una sartén antiadherente hasta que estén firmes (aproximadamente entre 3 y 4 minutos). Coloca los huevos cocidos en una tortilla de trigo integral caliente y cubre con queso cheddar y salsa. Sirve la piña y los pretzels a un lado.

**388**  
CALORIAS

**30 g**  
PROTEÍNA

**5 g**  
GRASA

**62 g**  
CARBOHIDRATOS

#### YOGUR GRIEGO, MIEL Y GRANOLA RICA EN PROTEÍNAS

##### INGREDIENTES

1 taza de yogur griego natural y descremado	contenido de grasas y alta en proteínas
1 cda. de miel	

1 taza de granola con bajo contenido de grasas

Mezcla el yogur, la miel y la granola en un tazón o disfruta de los ingredientes por separado según su preferencia. Cómelo frío y fresco.

**420**  
CALORIAS

**36 g**  
PROTEÍNA

**9 g**  
GRASA

**54 g**  
CARBOHIDRATOS

# FITNESS

## MÁXIMO RENDIMIENTO XS

Crear o mantener una rutina saludable de fitness no solo te ayudará a sentirte mejor, sino también aumentará los beneficios por haber cambiado tu alimentación y acelerará tus metas de entrenamiento de rendimiento en general. Como pauta general, asegúrate de prepararte para la semana con los entrenamientos programados.

- Incorpora el Programa de máximo rendimiento de seis semanas creado por nuestros instructores de Fitness XS.
- Asegúrate de descansar y recuperarte, para lo que deberás dormir bien, hacer estiramientos y dar a tu cuerpo el tiempo que necesita para reponerse.
- Escanea el código QR abajo para explorar nuestro Programa de máximo rendimiento.



Código QR para entrenamientos

The image shows a digital interface for a 4-week workout program. At the top, it says "4 WEEK WORKOUT PROGRAM" and "NATE DARY - PEAK PERFORMANCE". Below this is a detailed breakdown of the program:

WEEKS 2 & 4		
DAY 1		
<b>STRENGTH</b>	<b>SETS</b>	<b>REPS</b>
Dumbbell Row	4	Every 3 mins for 15 mins
Dumbbell Floor Bench Press	12	Every 3 mins for 15 mins
<b>CONDITIONING</b>	<b>SETS</b>	<b>REPS</b>
Dumbbell Deadlift	15	4 rounds for time
Gymnastic Push Press	6	4 rounds for time
Box Jumps	3	4 rounds for time
<b>ACCESSORY</b>	<b>SETS</b>	<b>REPS</b>
Weighted Pull Ups	5-7	4 rounds
Dumbbell Hammer Curl	10	4 rounds
Hanging L-Sit Hold	30	4 rounds
Deltoid Kit Front Rack March	30	4 rounds

Below this, there are sections for "DYNAMIC WARM UP", "SPRINTS WORK", "PYOMETRICS", and "DAYS 2, 3, 4" which show similar structured programs for different days of the week.

The image shows three digital devices (a tablet, a smartphone, and a desktop monitor) displaying the XS Fitness Program interface. The tablet screen shows a grid of video thumbnails for various exercises. The smartphone screen shows a specific exercise video for "Assisted Push Ups" with a play button. The desktop monitor screen shows a detailed view of the "NATE DARY Muscle Gains" program, including sections for "EXERCISE", "POWER", "COND", and "ACCESSORY".

# PRODUCTOS

## MÁXIMO RENDIMIENTO XS

El Stack de máximo rendimiento XS -combinado con los cambios de tu plan de fitness y alimentación personal- incluye productos elegidos para ayudar a potenciar tu energía, mejorar tus entrenamientos y apoyar tu viaje. A continuación, se presenta un detalle de los productos incluidos en el Stack de máximo rendimiento.

### STACK DE MÁXIMO RENDIMIENTO XS - \$172.75

- Pre-entrenamiento XS
- XS Muscle Multiplier<sup>†</sup>
- Recuperación pos-entrenamiento XS
- Vitamina B de acción doble Nutrilite™



Recuerda que, si bien haremos todo lo posible para darte todos los productos del STACK DE MÁXIMO RENDIMIENTO XS lo antes posible, puede que se envíen en paquetes separados y no lleguen en la misma fecha.

\*Cuando se combina con entrenamiento regular con pesas/de resistencia y una alimentación saludable y equilibrada.

<sup>†</sup>Esta afirmación no ha sido evaluada por la Administración de Alimentos y Medicamentos. Este producto no pretende diagnosticar, tratar, curar ni prevenir ninguna enfermedad.

# RÉGIMEN DE USO DEL PRODUCTO DE 30 DÍAS PARA ENTRENAMIENTOS POR LA MAÑANA



&gt;&gt;&gt;



&gt;&gt;&gt;



ANTES DEL DESAYUNO	DESAYUNO	20 A 30 MINUTOS ANTES DE ENTRENAR	ENTRENAMIENTO	INMEDIATAMENTE DESPUÉS DE ENTRENAR	20 A 30 MINUTOS DESPUÉS DE ENTRENAR	ALMUERZO	SNACK DE MEDIA TARDE	CENA	ANTES DE ACOSTARSE
	XS Muscle Multiplier con EAA** 1 cucharada (opcional)	Pre-entrenamiento XS 1 cucharada		XS Muscle Multiplier con EAA** 1 cucharada	Recuperación pos-entrenamiento XS 1 cucharada	Vitamina B de acción doble Nutrilite 1 tableta			XS Muscle Multiplier con EAA** 1 cucharada (opcional)



## BENEFICIOS

- ¼ de porción de la mezcla de Muscle Multiplier EAA.
- Dosis clínicas de beta-alanina CarnoSyn®, L-citrulina y L-teanina para mejorar el rendimiento.
- 100 mg de rhodiola.
- 115 mg de cafeína y una megadosis de vitaminas del grupo B.
- Libre de gluten, lácteos y soja.
- Contenido certificado por NSF®.

## PRE-ENTRENAMIENTO XS

1 VEZ AL DÍA (antes del entrenamiento)

1 CUCHARADA

**Qué hace:** Es una mezcla potente que se siente, que aumenta la energía, apoya el flujo sanguíneo y el enfoque para que puedas llevar tus entrenamientos más lejos†.

**Cómo se usa:** Bébelo justo antes de tu entrenamiento para disfrutar de una empuje de energía y un enfoque supercargado.

**Por qué te encantará:** Porque cuando sea hora de ejercitarse, debes estar preparado física y mentalmente, y esto te ayuda en ambas áreas. Algunas personas describen el momento en que se activa como una sensación de hormigueo. Nosotros simplemente lo llamamos combustible de calidad superior para tu fitness.

## RECUPERACIÓN POS-ENTRENAMIENTO XS

1 VEZ AL DÍA 1 CUCHARADA

**Qué hace:** Apoya la recuperación muscular y la salud de articulaciones con dosis clínicas de glucosamina y L-glutamina, además de ingredientes de alta calidad.‡ L-glutamina es un aminoácido natural que ayuda a reparar los músculos después del ejercicio.‡

**Cómo se usa:** Mezclar una cucharada rasa con 12 a 16 onzas de agua. Revolver y consumir inmediatamente.

**Por qué te encantará:** Dado que empujar tus límites puede tener consecuencias de desgaste para tu cuerpo. Este suplemento de recuperación en formato de bebida te ofrece todo lo necesario para reponerte después de un entrenamiento, así puedes enfocarte por completo en alcanzar tus metas de máximo rendimiento.

## BENEFICIOS

- 5.6 g de L-glutamina.
- 2.1 g de la mezcla XS Muscle Multiplier® Mezcla EAA.
- 1.5 g de glucosamina HCL.
- 80 mg de cúrcuma.
- 13.5 mg de vitamina C.
- Sin endulzantes, colorantes ni conservantes artificiales.



## XS MUSCLE MULTIPLIER\*‡ EAA

1 A 3 VECES AL DÍA 1 CUCHARADA

**Qué hace:** Ayuda a desarrollar masa muscular cuando se combina con entrenamiento regular de peso/resistencia y una alimentación saludable.‡

**Cómo se usa:** Mézclalo con agua y bélalo inmediatamente después del entrenamiento. También puedes consumirlo antes o durante entrenamientos, o entre comidas.

**Por qué te encantará:** porque mientras más masa magra = mejor rendimiento, recuperación más rápida y, finalmente, más victorias de cambios saludables en tu alimentación y ejercicio. Se ha demostrado clínicamente que XS Muscle Multiplier aumenta masa muscular magra, mejora resistencia y ayuda a reducir grasa corporal, revelando un físico más tonificado\*‡.

\*\*El Programa de MÁXIMO RENDIMIENTO XS está diseñado en torno a una porción de Muscle Multiplier al día. Sin embargo, para maximizar tu rendimiento te recomendamos hasta 3 porciones al día, lo que requiere una compra adicional de Muscle Multiplier.

†Cuando se combina con entrenamiento regular de peso/resistencia y una alimentación saludable y equilibrada.

‡CarnoSyn es una marca comercial registrada de Natural Alternatives International, Inc.

\*Esta afirmación no ha sido evaluada por la Administración de Alimentos y Medicamentos. Este producto no pretende diagnosticar, tratar, curar ni prevenir ninguna enfermedad.

# RÉGIMEN DE USO DEL PRODUCTO DE 30 DÍAS PARA ENTRENAMIENTOS POR LA TARDE

Recomendaciones de uso de productos basadas en alguien que se ejercita después de consumir dos comidas.



>>>



>>>



ANTES DEL DESAYUNO	DESAYUNO	ALMUERZO	20 A 30 MINUTOS ANTES DE ENTRENAR	ENTRENAMIENTO	INMEDIATAMENTE DESPUÉS DE ENTRENAR	20 A 30 MINUTOS DESPUÉS DE ENTRENAR	SNACK DE MEDIA TARDE	CENA	ANTES DE ACOSTARSE
XS Muscle Multiplier con EAA** 1 cucharada (opcional)	Vitamina B de acción doble Nutrilite 1 tabletta	Pre-entrenamiento XS 1 cucharada		XS Muscle Multiplier con EAA** 1 cucharada	Recuperación pos-entrenamiento XS 1 cucharada				XS Muscle Multiplier con EAA** 1 cucharada (opcional)

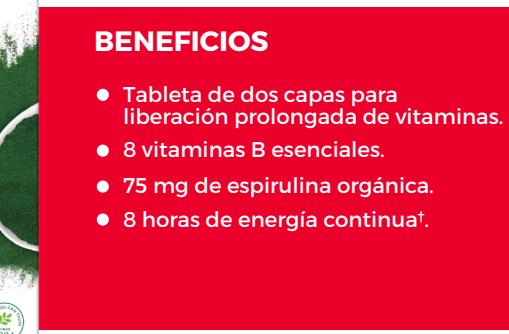
vitamin B dual-action

B vitamins help fight fatigue™

DIETARY SUPPLEMENT



30 TABLETS | 1 tablet, 1 a day



## BENEFICIOS

- Tableta de dos capas para liberación prolongada de vitaminas.
- 8 vitaminas B esenciales.
- 75 mg de espirulina orgánica.
- 8 horas de energía continua†.

## VITAMINA B DE ACCIÓN DOBLE NUTRILITE

1 VEZ AL DÍA CON COMIDA 1 TABLETA

**Qué hace:** Cada tabletta asegura que tu cuerpo reciba el apoyo de energía que necesitas, cuando lo necesitas†.

**Cómo se usa:** Tomar 1 tabletta al día, preferiblemente con una comida para un impulso de energía continuo de 8 horas.†

**Por qué te encantará:** Ya sea que se trate no estar completamente despierto en las mañanas o el cansancio de las 3:00 p. m., la fatiga ocasional drena del cuerpo la energía que necesitas para superar el día. Con el ritmo ajetreado de la vida, puede ser difícil obtener nutrientes naturales que apoyen la energía en tu alimentación – como la vitamina B- en la cantidad correcta, mucho menos en los momentos que más lo necesitas.

# RÉGIMEN DE USO DEL PRODUCTO DE 30 DÍAS PARA ENTRENAMIENTOS POR LA NOCHE

Recomendaciones de uso del producto en función de una persona que se ejercita después de consumir dos comidas.



>>>



>>>



ANTES DEL DESAYUNO	DESAYUNO	SNACK DE MEDIA MANANA	ALMUERZO	SNACK DE MEDIA TARDE	20 A 30 MINUTOS ANTES DE ENTRENAR	ENTRENAMIENTO	20 A 30 MINUTOS DESPUÉS DE ENTRENAR	CENA
XS Muscle Multiplier con EAA** 1 cucharada (opcional)		Vitamina B de acción doble Nutrilite 1 tabletta		Pre-entrenamiento XS 1 cucharada	XS Muscle Multiplier con EAA** 1 cucharada	Recuperación pos-entrenamiento XS 1 cucharada		XS Muscle Multiplier con EAA** 1 cucharada (opcional)

\*\*El Programa de MÁXIMO RENDIMIENTO XS está diseñado en torno a una porción de Muscle Multiplier al día. Sin embargo, para maximizar tus ganancias, te recomendamos hasta 3 porciones al día, lo que requiere una compra adicional de Muscle Multiplier.

Porque te apasiona la aventura, sabemos que siempre buscas nuevas maneras de mejorar tu rendimiento. Así que, si tienes curiosidad mientras completas el programa, te presentamos algunos de nuestros productos favoritos para apoyar tu mente y cuerpo durante todo este viaje. Y recuerda: si tienes consultas o quieres más información o ayuda para personalizar la combinación ideal de productos, no dudes en preguntar a tu instructor XS para recibir apoyo.



## CREMA PRO DE CBD XS

Apoya tu recuperación después del entrenamiento por fuera con una relajante mezcla de 400 mg de CBD, extracto de arnica montana, mentol y aloe vera.



## AGUA DE COCO XS

Este polvo listo para mezclar ayuda a reponer la pérdida de electrolitos, con 12 % de agua de coco, vitaminas B energizantes y antioxidantes como las vitaminas A, C y E que te mantienen fuerte.



## PROTEÍNA DE SUERO XS ALIMENTADA CON PASTO

El Suero XS alimentado con pasto contiene 30 gramos de aislado de proteína de suero de leche procedente de leche de vacas alimentadas con pasto, criadas humanamente y no tratadas con hormonas rBGH de crecimiento. Ingredientes verdaderos que saben mejor... Es por ello que usamos una fórmula sencilla con solo siete ingredientes y sin colorantes, saborizantes ni endulzantes artificiales.

Máximo rendimiento XS - Fitness XS™ 30

<sup>†</sup>Esta afirmación no ha sido evaluada por la Administración de Alimentos y Medicamentos. Este producto no pretende diagnosticar, tratar, curar ni prevenir ninguna enfermedad.

<sup>‡</sup>No muestra diferencia importante de leche derivada de vacas tratadas con y sin rBGH.

# CONTROLA TU PROGRESO

Si bien querrás revisar tus metas de fitness y los microhábitos diariamente, usa esta página para seguir el progreso de tu rendimiento. Ya registraste tus bases en la página 8. Como registro opcional durante la semana 3, puede que quieras comunicarte con tu instructor XS, revisar cualquier pregunta que puedas tener sobre tus planes de fitness y alimentación, pedir consejos para usar productos o incluso preguntar sobre productos adicionales que tal vez quieras probar. Luego, usa la evaluación de la semana 6 para realizar un seguimiento de tus mejoras de rendimiento después del programa.

## EVALUACIÓN DE LA SEMANA 6

### Lunes

- 00:00 Carrera de una milla cronometrada;** medición de la resistencia general.

- 15:00 Máximo de dominadas en dos minutos;** medición de la fuerza y la resistencia de la parte superior del cuerpo.

- 20:00 Máximo de flexiones en dos minutos;** medición de la resistencia muscular de la parte superior del cuerpo.

- 25:00 Máximo de abdominales en dos minutos;** medición de la fuerza y la resistencia del tronco.

### Martes

- 00:00 Cada 2 minutos durante 12 minutos, haz una serie pesada de 3 repeticiones como máximo de sentadillas traseras;** registra el peso máximo logrado.

- 15:00 Descubre tu peso máximo de press de banca en 3 repeticiones y, luego, toma el 70 % de ese peso y haz el máximo de repeticiones;** registra el peso máximo logrado.

### Miércoles

- 00:00 Prueba de agilidad 5-10-5 | Descansa de 2 a 3 minutos | Repite no más de 3 veces;** registra tu mejor tiempo.

- 10:00 Máximo de burpees en siete minutos.**

### Jueves

- 00:00 30 minutos de recuperación activa;** ciclismo, esquí, remo y caminata, etc.

- 30:00 30 minutos de movilidad activa, yoga, estiramiento dinámico, etc.**

### Viernes

- 00:00 Cada 3 minutos durante 15 minutos, 3 repeticiones como máximo de peso muerto;** aumenta el peso durante las series y registra el peso máximo logrado.

### Sábado

- 00:00 Cada 3 minutos durante 21 minutos, 400 metros de carrera;** si es necesario, reduce a 200 metros. Registra tu mejor tiempo.

### Domingo

¡Descansa, diviértete con tu familia y celebra tus victorias!

Máximo rendimiento XS - Fitness XS™ 31

No importa cuán grandes o pequeños sean tus cambios, este es el momento perfecto para inflar tu pecho, admirar tus abdominales, bailar como si nadie estuviera mirando o hacer lo que sea que hagas para celebrar tu intensidad. Si no hay otra opción, tómate un momento para sentir orgullo y reconocer que te comprometiste y seguiste adelante. Acabas de terminar seis semanas de trabajo enfocado al máximo rendimiento: ¡eso por sí solo ya es un gran éxito!

Tómate un tiempo para reflexionar sobre tu experiencia, revisar tus metas y microhábitos y, luego, usa el espacio a continuación para registrar algunas de tus victorias, lo que te gustó o no te gustó, etc.

Estas son algunas ideas para empezar:

- ¿Qué pudiste aprender o cuáles fueron tus conclusiones más importantes de las últimas seis semanas?
- ¿Cómo te sientes? ¿Con más confianza, orgullo por tus logros o con un cuerpo más fuerte? ¿Tienes más resistencia?
- ¿Encontraste alguna actividad adicional que te ayudara a lograr el máximo rendimiento?
- ¿Hay algún producto sin el que no puedas creer haber sobrevivido tanto tiempo?



Por último, hazte la única pregunta que cada aventurero/aventurera piensa... **¿Cuál será tu próximo viaje de fitness?**

---

---

---

---



# CONTINÚA LA AVENTURA

Lo genial sobre los programas Fitness XS es que fueron diseñados con flexibilidad y en función de que, si bien tus metas pueden cambiar con el tiempo, tu proceso de fitness nunca termina. Entonces, ¿cuál es el siguiente paso adecuado para ti?

- Tal vez ocurrieron cosas de la vida o quizás estás trabajando para lograr tu meta original de fitness, o bien quieres mantener tu ritmo, impulsar tus metas aún más y comprometerte a repetir el Programa de máximo rendimiento XS.
- Tal vez alcanzaste tus metas de desarrollo muscular o solo quieres cambiar tu enfoque y tonificarte con el Programa de tonificación XS o desarrollar más músculos con el Programa de ganancia muscular XS.
- O quizás deseas programar tu próxima aventura de Fitness XS para una fecha futura en el calendario cuando sientas volver a superar tus límites.

Cuando estés terminando tu programa, asegúrate de hablar con tu instructor XS. Puede ayudarte a preparar un plan y, sin importar el camino que elijas, ya tienes el esquema de trabajo, la comunidad, los productos y el apoyo de Fitness XS para continuar tu camino hacia una vida mejor.