



Mientras mejoras tu condición física, tus rutinas se intensificarán y tu cuerpo comenzará a ansiar más carbohidratos para incrementar su rendimiento. Comenzarás a añadir almidón y “buenos” carbohidratos complejos a tu dieta para facilitar un entrenamiento más duro mediante un enfoque muy equilibrado. Esta fase sería buena para el largo plazo si fueras sedentario o te ejercitaras ocasionalmente. Pero no eres así, así que vamos a tener que ajustar esto de nuevo. Aunque ten en mente que esta sería la fase por defecto, lo que significa que es la dieta más equilibrada para la persona promedio.

## **FASE 2: LA DISPARADORA DE ENERGÍA**

FASE

2

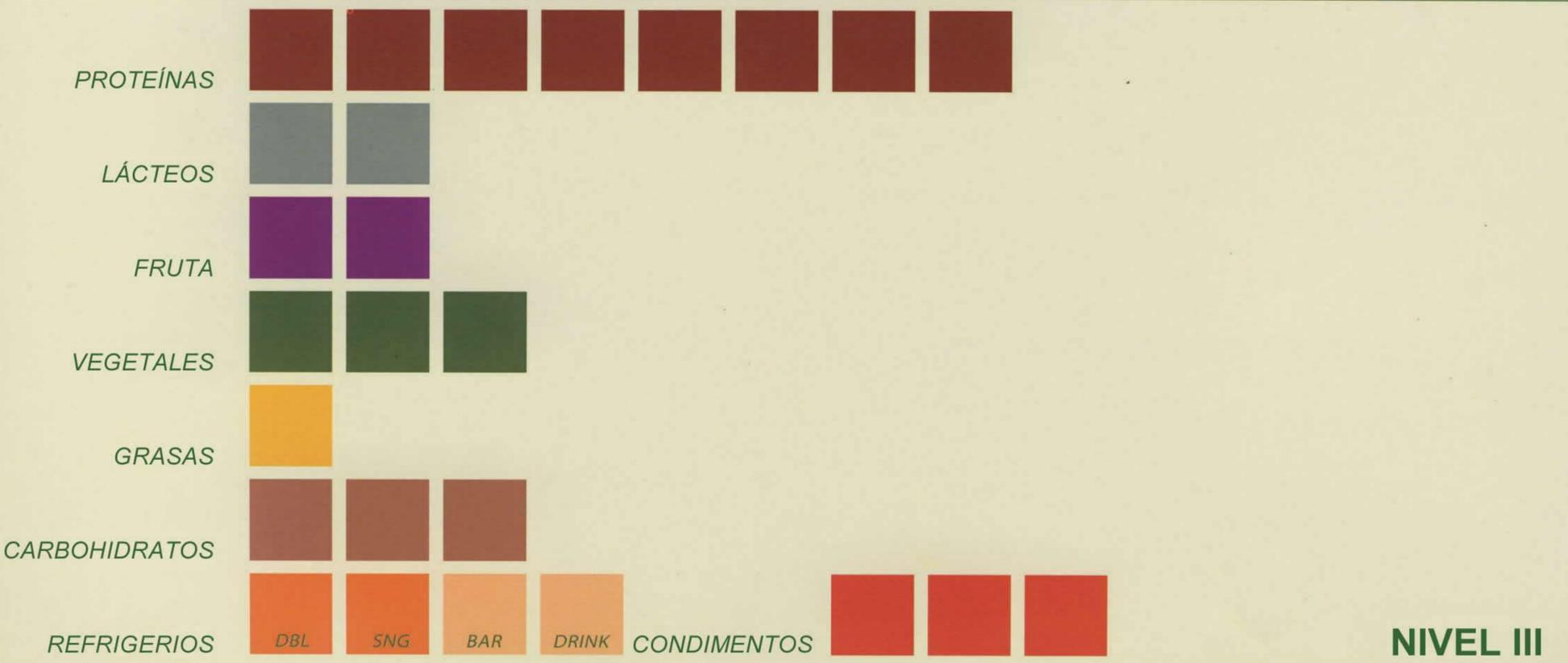
DIAS 29-56



NIVEL I



NIVEL II



NIVEL III

■ = 1 RACIÓN

Durante la Fase 2 usa la lista siguiente para determinar que alimentos comprar de la tienda de comestibles, y cuántos de estos alimentos constituyen una porción. Recuerda, los alimentos que elijas para ser incorporados a tu dieta dependen de ti, sólo asegúrate que las porciones encajen dentro de los parámetros de tu determinado nivel de nutrición.

### LOS ALIMENTOS DEL PLAN DE LAS PORCIONES

#### GRASAS

1

Cada porción= 1 cucharada sopera= 120cal

*Aceitunas, aguacate, aceite de canola, aceite de linaza.*

#### PROTEINAS

2

Cada porción= 100 cal.

*3 onzas de pechuga de pollo o pavo  
6\_ huevos blancos  
3 onzas de pescado y marisco  
3 onzas de lonchas de jamón, libres de grasa  
3 onzas de filete de cerdo  
1/3 taza de proteína en polvo  
3 onzas de carne roja (Lomo, falda de res)  
3 onzas de carne roja, magra*

*Hamburguesa de soya\_ 1  
Loncha de queso de soya\_5  
Tofu\_ 3 onzas  
Atún\_ 3 onzas  
Tocino de pavo\_ 2 lonchas  
Hamburguesa vegetariana\_ 1  
Perro caliente vegetariano\_ 1*

#### CARBOHIDRATOS

3

Cada porción= 200 cal.

#### GRANOS

#### LEGUMBRES

#### PAPAS

*1 medio Bagel, integral  
1 taza de frijoles al horno  
1 taza de frijoles (rojos, negros, etc.)  
1\_ Muffin de Salvado (2.5 onzas)  
2 rebanadas de Pan (integral, de centeno, o integral de centeno)  
1 taza de cereal, integral  
1 taza de Cuscús  
12\_ Galletas saladas  
2 enteros\_ panecillos ingleses  
1 taza de Hummus  
1 taza de lentejas  
1 taza de avena*

*Panqueque (3.6 onzas)\_ 3  
Pasta o fideos\_ 1 taza  
Pan de Pita, integral\_ 1 grande  
Papas (5.8 cm x 10.16 – 1.9cm)\_ 1  
Cereal Quinoa\_ 1 taza  
Frijoles refritos, bajos en grasa\_ 1 taza  
Arroz integral o salvaje\_ 1 taza  
Batata\_ 1 media  
Tortillas, de maíz\_ 3  
Tortilla, integral\_ 1 grande  
Waffles, integrales\_ 2  
Granos de trigo\_ 1 taza*

#### PRODUCTOS LACTEOS

4

Cada porción= 120 cal.

*1-1/2 onza de Queso, bajo en grasa  
1 taza de Requesón, 1%  
1-1/2 onza de Queso Feta  
1 onza de Queso de Cabra  
1-1/2 onzas de Mozzarella, semidescremado  
3 onzas de Queso parmesano*

*Leche descremada\_ 8 onzas  
Queso de Soya\_ 1-1/2 onza  
Leche de soya\_ 8 onzas  
Yogurt, sin grasa con sabor a fruta\_ 8 onzas  
Yogurt, natural sin grasa\_ 8 onzas*



## FRUTAS

5

Cada porción= 100 cal.

<p>1 Manzana mediana          1 taza de Albaricoques          1 Banana mediana          ¼ Melón mediano          1 taza de cerezas          1 onza de Frutos secos          6 onzas de Jugo recién exprimido          1 Toronja mediana          1 taza de uvas          1 taza de Kiwi</p>	<p>Mango_ 1/2 mediano          Nectarina_ 1 mediana          Naranja_ 1 grande          Papaya_ 1/2 mediana          Durazno_ 1 mediano          Pera_ 1 mediana          Frambuesas, arándanos, moras_ 1 taza          Fresas, en rodajas_ 2 tazas          Mandarina_ 1 mediana          Sandía_ 1 taza</p>
---	---

## VEGETALES

6

Cada porción= 50 cal.  
 1 taza= verduras cocidas  
 Jugo de vegetales  
 O sopa de vegetales  
 2 tazas= vegetales de hojas verdes

<p>Espárragos          Remolacha          Col China          Brócoli          Coles de Bruselas          Coles          Zanahoria          Coliflor          Apio          Col silvestre          Pepino          Berenjena          Col rizada</p>	<p>Lechuga          Salsa Marinara          Champiñones          Arvejas          Pimientos          Espinaca          Brotes comestibles de plantas          Calabacín (de invierno o de verano)          Judías verdes          Tomates          Jugos de vegetales V-8, bajos en sal          Sopa de vegetales, etc.</p>
---	--

## CONDIMENTOS

7

Cada porción= 2 cucharadas soperas= 50 cal.

Salsa barbacoa y otras salsas bajas en grasa y adobos, aderezos sin grasa, mostaza, miel, mermeladas de pura fruta.

## REFRIGERIOS

8

Porción individual= 100 cal.  
 Porción doble= 200 cal.

Individual	Doble
8 onzas de Quesón, 1%	Queso, bajo en grasa_ 1 onza
1 onza de Frutos secos	Con galletas saladas_ 6
½ Barra de proteínas P90X Peak Performance	Requesón, 1%_ 12 onzas
1 cucharada soperas de Mantequilla de maní con palitos de apio	Hummus_ 4 cucharadas soperas
3 tazas de Palomitas de Maíz, bajas en calorías	Con palitos de zanahoria
1 Pretzel grande, de masa fermentada	Nueces_ 1 onza
2 onzas de Nueces de Soya	Barra de proteínas P90X Peak Performance_ 1
1-1/2 onzas de Queso de hebra	Formula P90X Peak Recovery_ 12-16 onzas
1 onza de Carne cecina de Pavo	Nueces de Soya_ 4 onzas
8 onzas de Yogurt, natural sin grasa	Queso de hebra_ 3 onzas
	Carne cecina de Pavo_ 2 onzas
	Yogurt, sin grasa con sabor a fruta_ 8 onzas

## LACTEOS

1

Queso Cheddar, bajo en grasa  
 Requesón, 1%  
 Huevos  
 Queso Feta, bajo en grasa  
 Mozzarella, semidescremado

Queso Parmesano, libre de grasa  
 Queso Ricotta, bajo en grasa  
 Leche descremada  
 Yogurt, sin grasa con sabor a fruta\_ 8 onzas  
 Yogurt, natural sin grasa

## CARNES

## AVES DE CORRAL SOYA

2

Carne de res, molida, extra magra  
 Filete de lomo de res  
 Mitades de Pechuga de Pollo, sin piel, sin huesos  
 Jamón, libre de grasa

Filete de cerdo, en rodajas  
 Proteína en Polvo  
 Pechuga de Pavo, picada

## MARISCOS

3

Carne para filete de atún Ahi  
 Atún de aleta larga, enlatado

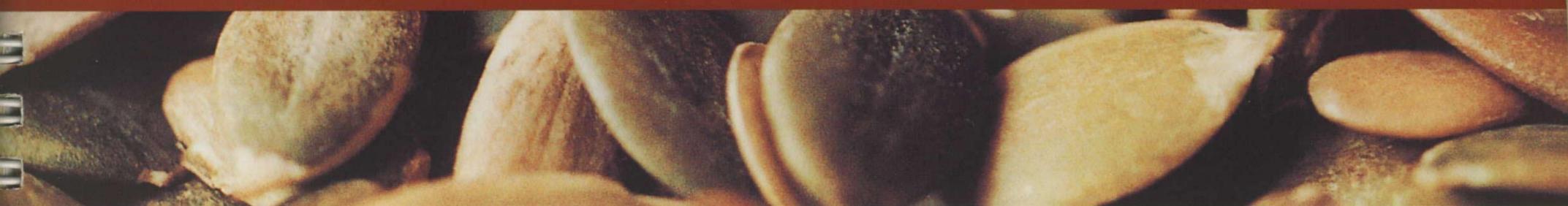
Camarón, crudo, de tamaño medio

## VEGETALES

4

Alcachofa  
 Hinojos pequeños  
 Espárragos  
 Aguacate  
 Albahaca, fresca  
 Zanahorias  
 Apio  
 Cilantro fresco  
 Maíz  
 Pepino de invernadero  
 Ajo  
 Jengibre fresco  
 Perejil italiano fresco  
 Pimientos Jalapeños  
 Lechuga (iceberg, romana, de cogollo, de hoja roja,  
 etc.)  
 Champiñones Portobello

Champiñones, blancos  
 Cebolla, marrón  
 Cebollín  
 Cebolla morada  
 Pimiento, verde  
 Pimiento rojo  
 Pimiento amarillo  
 Papas  
 Semillas de Soya  
 Hojas de Espinaca  
 Coles de Bruselas  
 Tomatitos cherry  
 Tomates Roma  
 Castañas de agua, enlatadas  
 Calabacín



**FRUTA**

5

- |                 |                         |
|-----------------|-------------------------|
| Manzanas verdes | Naranjas                |
| Bananas         | Jugo de Naranja, fresco |
| Arándanos       | Papayas                 |
| Melones         | Duraznos                |
| Uvas Peras      | Peras                   |
| Melones dulces  | Néctar de Pera          |
| Limonas         | Pasas                   |
| Jugo de Limón   | Frambuesas              |
| Jugo de Lima    | Fresas                  |
| Nectarinas      |                         |

**PANES**

**GRANOS LEGUMBRES**

6

- |                                 |                           |
|---------------------------------|---------------------------|
| Bagels integrales               | Granola, baja en grasa    |
| Frijoles blancos                | Avena                     |
| Pan integral                    | Pasta, de cereal integral |
| Pan rallado, de masa fermentada | Pan de Pita integral      |
| Cuscús, de trigo                | Arroz marrón              |
| Galletitas de arroz             | Arroz salvaje             |
| Galletas saladas integrales     | Pan de bollo integral     |
| Pan frito, de masa fermentada   | Tortillas integrales      |
| Harina multiusos                | Waffles integrales        |
| Harina integral de trigo        | Granos de trigo tosco     |

**CONDIMENTOS**

7

- |  |                              |
|--|------------------------------|
| Pasta de anchoas                                 | Aceite de Sésamo oscuro      |
| Polvo para hornear                               | Crema agria, ligera          |
| Azúcar morena                                    | Salsa de Soya, baja en sodio |
| Caldo de Pollo, desgrasado, bajo en sodio        | Azúcar                       |
| Mostaza Dijón                                    | Aceite vegetal               |
| Jarabe de Arce, bajo en azúcar                   | Vinagre balsámico            |
| Salsa Marinara, baja en grasa, baja en sodio     | Vinagre de vino tinto        |
| Mayonesa libre de grasa                          | Vinagre de arroz             |
| Aceite de Oliva                                  | Salsa Worcestershire         |
| Mantequilla de maní, con bajo contenido de grasa |                              |

**SAZON**

8

- |                                |                    |
|--------------------------------|--------------------|
| Pimienta negra, molida         | Sal                |
| Nuez moscada, molida           | Semillas de Sésamo |
| Granos de pimienta, machacados |                    |

**REFRIGERIOS**

9

- |  |   |
|--|---|
| Frutos secos (albaricoques, peras, uvas pasas) | Nueces de Soya                          |
| Hummus, bajo en grasa                          | Queso de hebra, parcialmente descremado |
| Palomitas de Maíz, bajas en calorías           | Chips de Tortilla, bajos en grasa       |
| Pretzels, de masa fermentada                   | Carne cecina de Pavo                    |

NIVEL I

FASE

2

■ \_Receta incluida

	DESAYUNO	REFRIGERIO	ALMUERZO	REFRIGERIO	CENA
DIA 1	1 taza de Avena 8 onzas de Leche descremada 1 cucharada sopera de Proteína en Polvo ½ onza de Pasas	1_Barra de proteína 1_Bebida recuperadora	1_Camarones con Pasta Pomodoro ■	8 onzas de Requesón, 1%	6 onzas de Carne de hamburguesa Extra magra 1-1/2 onzas de Queso derretido bajo en grasa 2 tazas de Ensalada de verduras con pepino y tomate 2 cucharadas soperas de Aderezo (de tu elección) ½ taza de Bayas frescas (fresas, moras, etc.)
DIA 2	1_Bagel integral 8 onzas de Requesón, 1% 1_Naranja, mediana	1_Barra de proteína 1_Bebida recuperadora	1_Burrito de Pollo asado a la parilla ■	1 onza de Carne cecina de Pavo	6 onzas de Halibut 2 cucharadas soperas de Salsa (de tu elección) 1_Alcachofa, mediana
DIA 3	1_Muffin de Pera y Granola ■ 8 onzas de Yogurt sin grasa 1 taza de Fresas, en rodajas	1_Barra de proteína 1_Bebida recuperadora	Enrollado de Atún: 6 onzas de Ensalada de Atún ■ (Ver recetas de la Fase 1) 1_Tortilla integral ¼ taza de Coles de Bruselas y tomates cortados en cubitos	8 onzas de Requesón, 1%	6 onzas de Pechuga de Pollo 2 cucharadas soperas de Salsa (de tu elección) 2 tazas de Salteado de Champiñones, Calabacín y Cebolla 3 onzas de Queso Parmesano rallado
DIA 4	1_Batido de Proteína ■ (Ver recetas de la Fase 1)	1_Barra de proteína 1_Bebida recuperadora	Sándwich de Pechuga de Pavo: 6 onzas de Pechuga de Pavo libre de grasa 2 rebanadas de Pan Tostado 1 hoja de Lechuga 2 rodajas de Tomate	8 onzas de Yogurt natural sin grasa	6 onzas de Salmon 2 cucharadas soperas de Salsa de Manzana Verde ■ 1 taza de Espárragos 2 tazas de Ensalada de verduras 2 cucharadas soperas de Aderezo (de tu elección)
DIA 5	2 Waffles integrales ½ Banana, mediana 2 cucharadas soperas de Jarabe de Arce, bajo en azúcar 8 onzas de Leche descremada	1_Barra de proteína 1_Bebida recuperadora	1_Pan de Pita con Pollo ■	1 onza de Carne cecina de Pavo	6 onzas de Ensalada de Atún Ahí asado a la parilla ■ 2 cucharadas soperas de Vinagreta de Lima y Soya ■
DIA 6	6 Huevos Blancos 1_Desayuno de Papas ■ 8 onzas de Requesón, 1% 6 onzas de Jugo recién exprimido	1_Barra de proteína 1_Bebida recuperadora	1_Ensalada de Atún con frijoles blancos ■	1 cucharada sopera de Mantequilla de maní con palitos de apio	6 onzas de Pastel de Carne Italiano ■ 2 tazas de Ensalada de Espinacas y lechuga romana 1-1/2 onza de Queso Mozzarella, en cubitos 2 cucharadas soperas de Aderezo (de tu elección)
DIA 7	3_Panqueques, 3.6 onzas 2 cucharadas soperas de Jarabe de Arce, bajo en azúcar 1 taza de Arándanos 8 onzas de Leche descremada 1 cucharada sopera de Proteína en Polvo	1_Barra de proteína 1_Bebida recuperadora	1_Ensalada Cesar con Pollo ■ 2 cucharadas soperas de Aderezo Cesar ■	1-1/2 onza de Queso de Hebra	6 onzas de Filete Migñon 2 cucharadas soperas de Salsa con Granos de pimienta y Peras ■ 1 taza de Champiñones Portobello

 \_Receta incluida

	DESAYUNO	REFRIGERIO	ALMUERZO	REFRIGERIO	CENA
DIA 1	1 taza de Avena 8 onzas de Leche descremada 1 cucharada sopera de Proteína en Polvo ½ onza de Pasas	1_Barra de proteína 1_Bebida recuperadora	1_Camarones con Pasta Pomodoro 	1 onza de Queso bajo en grasa con 6 Galletas Saladas	9 onzas de Carne de hamburguesa Extra magra 3 onzas de Queso derretido bajo en grasa 1_Papa horneada, mediana 3 tazas de Ensalada de verduras con pepino y tomate 3 cucharadas soperas de Aderezo (de tu elección) ½ taza de Bayas frescas (fresas, moras, etc.)
DIA 2	1_Bagel integral 8 onzas de Requesón, 1% 1_Naranja, mediana	1_Barra de proteína 1_Bebida recuperadora	1_Burrito de Pollo asado a la parilla  1 taza de Gazpacho  (Ver recetas de la Fase 1)	4 cucharadas soperas de Hummus con palitos de zanahoria	9 onzas de Halibut 3 cucharadas soperas de Salsa (de tu elección) 1_Alcachofa, mediana 1 taza de Granos de trigo toscó
DIA 3	1_Muffin de Pera y Granola  8 onzas de Yogurt sin grasa 1 taza de Fresas, en rodajas	1_Barra de proteína 1_Bebida recuperadora	Enrollado de Atún: 9 onzas de Ensalada de Atún  (Ver recetas de la Fase 1) 1_Tortilla integral ¼ taza de Coles de Bruselas y tomates cortados en cubitos	3 tazas de Palomitas de Maíz, bajas en calorías 1-1/2 onza de Queso de Hebra	9 onzas de Pechuga de Pollo 3 cucharadas soperas de Salsa (de tu elección) 2 tazas de Salteado de Champiñones, Calabacín y Cebolla 6 onzas de Queso Parmesano rallado 1 taza de Arroz marrón
DIA 4	1_Batido de Proteína  (Ver recetas de la Fase 1)	1_Barra de proteína 1_Bebida recuperadora	Sándwich de Pechuga de Pavo: 9 onzas de Pechuga de Pavo libre de grasa 2 rebanadas de Pan Tostado 1 hoja de Lechuga 2 rodajas de Tomate 1 taza de Sopa de Vegetales  (Ver recetas de la Fase 1)	8 onzas de Yogurt sin grasa con sabor a fruta	9 onzas de Salmon 3 cucharadas soperas de Salsa de Manzana Verde  1 taza de Espárragos 1_Papa horneada, mediana 3 tazas de Ensalada de verduras 3 cucharadas soperas de Aderezo (de tu elección)
DIA 5	2 Waffles integrales ½ Banana, mediana 3 cucharadas soperas de Jarabe de Arce, bajo en azúcar 8 onzas de Leche descremada	1_Barra de proteína 1_Bebida recuperadora	1_Pan de Pita con Pollo 	1 onza de Carne cecina de Pavo 1_Pretzel de masa fermentada	9 onzas de Ensalada de Atún Ahí asado a la parilla  3 cucharadas soperas de Vinagreta de Lima y Soya  1_Pan de bollo integral
DIA 6	6 Huevos Blancos 1_Desayuno de Papas  8 onzas de Requesón, 1% 6 onzas de Jugo recién exprimido	1_Barra de proteína 1_Bebida recuperadora	1_Ensalada de Atún con frijoles blancos 	1 cucharada sopera de Mantequilla de maní con palitos de apio 1 onza de Frutos secos	9 onzas de Pastel de Carne Italiano  1_Papa horneada, mediana 3 tazas de Ensalada de Espinacas y lechuga romana 3 onzas de Queso Mozzarella, en cubitos 3 cucharadas soperas de Aderezo (de tu elección)
DIA 7	3_Panqueques, 3.6 onzas 3 cucharadas soperas de Jarabe de Arce, bajo en azúcar 1 taza de Arándanos 8 onzas de Leche descremada 1 cucharada sopera de Proteína en Polvo	1_Barra de proteína 1_Bebida recuperadora	1_Ensalada Cesar con Pollo  3 cucharadas soperas de Aderezo Cesar 	2 onzas de Nueces de Soya 3 tazas de Palomitas de Maíz, bajas en calorías	9 onzas de Filete Migñon 3 cucharadas soperas de Salsa con Granos de pimienta y Peras  1 taza de Champiñones Portobello 1 taza de Arroz Salvaje

 \_Receta incluida

	DESAYUNO	REFRIGERIO	ALMUERZO	REFRIGERIO	CENA
DIA 1	1 taza de Avena 8 onzas de Leche descremada 1 cucharada sopera de Proteína en Polvo ½ onza de Pasas	1_Barra de proteína 1_Bebida recuperadora	1_Camarones con Pasta Pomodoro  1 taza de Melón	1 onza de Queso bajo en grasa con 6 Galletas Saladas 1_Pretzel, de masa fermentada	12 onzas de Carne de hamburguesa Extra magra 3 onzas de Queso derretido bajo en grasa 1_Papa horneada, mediana 4 tazas de Ensalada de verduras con pepino y tomate 4 cucharadas soperas de Aderezo (de tu elección) ½ taza de Bayas frescas (fresas, moras, etc.)
DIA 2	1_Bagel integral 8 onzas de Requesón, 1% 1_Naranja, mediana	1_Barra de proteína 1_Bebida recuperadora	1_Burrito de Pollo asado a la parilla  2 taza de Gazpacho  (Ver recetas de la Fase 1)	4 cucharadas soperas de Hummus con palitos de zanahoria 4 onzas de Carne Cecina de Pavo	12 onzas de Halibut 4 cucharadas soperas de Salsa (de tu elección) 1_Alcachofa, mediana 1 taza de Granos de trigo toscó 1_Nectarina, mediana
DIA 3	1_Muffin de Pera y Granola  8 onzas de Yogurt sin grasa 1 taza de Fresas, en rodajas	1_Barra de proteína 1_Bebida recuperadora	Enrollado de Atún: 12 onzas de Ensalada de Atún  (Ver recetas de la Fase 1) 1_Tortilla integral ¼ taza de Coles de Bruselas y tomates cortados en cubitos 1_Durazno, mediano	1 onza de Almendras 3 tazas de Palomitas de Maíz, bajas en calorías	12 onzas de Pechuga de Pollo 4 cucharadas soperas de Salsa (de tu elección) 2 tazas de Salteado de Champiñones, Calabacín y Cebolla 9 onzas de Queso Parmesano rallado 1 taza de Arroz marrón
DIA 4	1_Batido de Proteína  (Ver recetas de la Fase 1)	1_Barra de proteína 1_Bebida recuperadora	Sándwich de Pechuga de Pavo: 12 onzas de Pechuga de Pavo libre de grasa 2 rebanadas de Pan Tostado 1 hoja de Lechuga 2 rodajas de Tomate 1 taza de Sopa de Vegetales  (Ver recetas de la Fase 1)	8 onzas de Yogurt sin grasa con sabor a fruta 3 tazas de Palomitas de Maíz, bajas en calorías	12 onzas de Salmon 4 cucharadas soperas de Salsa de Manzana Verde  1 taza de Espárragos 1_Papa horneada, mediana 4 tazas de Ensalada de verduras 4 cucharadas soperas de Aderezo (de tu elección)
DIA 5	2 Waffles integrales ½ Banana, mediana 4 cucharadas soperas de Jarabe de Arce, bajo en azúcar 8 onzas de Leche descremada	1_Barra de proteína 1_Bebida recuperadora	1_Pan de Pita con Pollo  1 taza de Uvas	2 onzas de Nueces de Soya 1 onza de Carne cecina de Pavo	12 onzas de Ensalada de Atún Ahí asado a la parilla  4 cucharadas soperas de Vinagreta de Lima y Soya  1_Pan de bollo integral
DIA 6	6 Huevos Blancos 1_Desayuno de Papas  8 onzas de Requesón, 1% 6 onzas de Jugo recién exprimido	1_Barra de proteína 1_Bebida recuperadora	1_Ensalada de Atún con frijoles blancos 	8 onzas de Yogurt sin grasa con sabor a fruta 1 cucharada sopera de Mantequilla de maní con palitos de apio	12 onzas de Pastel de Carne Italiano  1_Papa horneada, mediana 4 tazas de Ensalada de Espinacas y lechuga romana 3 onzas de Queso Mozzarella, en cubitos 4 cucharadas soperas de Aderezo (de tu elección)
DIA 7	3_Panqueques, 3.6 onzas 4 cucharadas soperas de Jarabe de Arce, bajo en azúcar 1 taza de Arándanos 8 onzas de Leche descremada 1 cucharada sopera de Proteína en Polvo	1_Barra de proteína 1_Bebida recuperadora	1_Ensalada Cesar con Pollo  4 cucharadas soperas de Aderezo Cesar  1 taza de Fresas, en rodajas	1 onza de Queso bajo en grasa con 6 Galletas Saladas 1_Pretzel, de masa fermentada	12 onzas de Filete Migñon 4 cucharadas soperas de Salsa con Granos de pimienta y Peras  1 taza de Champiñones Portobello 1 taza de Arroz Salvaje