

El método

¿CÓMO FUNCIONA?

PASO 1: Determine cuántas veces al día quiere comer.

PASO 2: Busque el rango de peso en el que se encuentra.

PASO 3: Los números corresponden a la cantidad de PROTEÍNA, CARBOHIDRATOS Y GRASA que debe comer POR TIEMPO DE COMIDA

PASO 4: Vea el menú sugerido.

PASO 5: Busque en la listas cada alimento del menú, busque el aporte de macro y pese el alimento.

PASO 6: Mida la circunferencia de cintura y promedio de peso (3 veces por semana). Lleve el control para hacer ajustes cada 15 días de acuerdo a su progreso.

the
pancake[®]
chick



La plantilla

ELIJA CUÁNTAS COMIDAS QUIERE AL DÍA

4 COMIDAS AL DÍA

PESO KG	DIA LIBRE			DIA SUAVE			DIA MODERADO			
	PROT	CARBOS	GRASA	PROT	CARBOS	GRASA	PROT	CARBOS	GRASA	
45-52		30	25	15	30	39	15	30	51	15
52-59		32	29	17	32	44	16	32	59	15
59-65		36	32	20	36	50	17	36	66	16
66-72		37	36	21	37	56	19	37	74	16
72-80		40	40	20	40	61	20	40	82	16
80-86		42	44	20	42	67	19	42	90	15
87-95		45	49	20	45	73	17	45	99	15
96-105		55	54	19	55	81	15	55	109	11

5 COMIDAS AL DÍA

PESO KG	DIA LIBRE			DIA SUAVE			DIA MODERADO			
	PROT	CARBOS	GRASA	PROT	CARBOS	GRASA	PROT	CARBOS	GRASA	
45-52		24	20	12	24	31	12	24	41	12
52-59		26	23	14	26	35	13	26	47	12
59-65		29	26	16	29	40	14	29	53	13
66-72		30	29	17	30	45	15	30	59	13
72-80		32	32	16	32	49	16	32	66	13
80-86		34	35	16	34	54	15	34	72	12
87-95		36	39	16	36	59	14	36	79	12
96-105		44	43	15	44	65	12	44	87	9

6 COMIDAS AL DÍA

PESO KG	DIA LIBRE			DIA SUAVE			DIA MODERADO			
	PROT	CARBOS	GRASA	PROT	CARBOS	GRASA	PROT	CARBOS	GRASA	
45-52		20	17	10	20	26	10	20	34	10
52-59		22	19	12	22	29	11	22	39	10
59-65		24	21	13	24	33	12	24	44	11
66-72		25	24	14	25	37	12	25	49	11
72-80		27	27	13	27	41	13	27	55	11
80-86		28	29	13	28	45	12	28	60	10
87-95		30	32	13	30	49	11	30	66	10
96-105		37	36	12.5	37	54	10	37	72	7

Los números corresponden a la cantidad de Proteína, Carbohidratos y Grasas que debe comer POR TIEMPO DE COMIDA.

Preguntas frecuentes

SOBRE LA PLANTILLA DE COMIDAS

¿Qué pasa si mi peso se encuentra entre dos categorías? La recomendación es USAR LA CATEGORÍA SUPERIOR SI QUIERE AUMENTAR MASA, O INFERIOR PARA PERDIDA DE GRASA

¿Qué significa DÍA LIBRE, SUAVE O MODERADO?

DÍA LIBRE: no hace absolutamente nada de ejercicio

DÍA SUAVE: caminatas, clases de 1 hora tipo funcional, yoga, correr suave hasta 1 hora. Entrenos regenerativos y de movilidad. Trabajo de hipertrofia de solo brazos.

DÍA MODERADO: entrenos de hipertrofia, entrenamientos de endurance cuyo gasto sea de 500kcal -600kcal con intensidad

¿Qué pasa si tengo duda? Si no está seguro: escoja suave si quiere perder grasa, escoja moderado si quiere mantener o aumentar músculo. **Nunca use Suave para días de pierna**

¿Cuántas veces debo comer al día? Las que usted prefiera. **IMPORTANTE:** siempre planifique sus entrenamientos entre dos comidas

the
pancake[®]
chick

The Pancake Chick™. Derechos reservados



El menú

SEMANA 1

Todas las comidas se acompañan de 1-2 taza de vegetales o ensalada: puede comerlos o hacerlos en batidos. **Los alimentos son SUGERENCIAS. USE LO QUE TENGA A MANO**

ALIMENTOS		
COMIDA 1	OPCIÓN 1 OPCIÓN 2	Avena, proteína, mantequilla de maní Pinto, huevo entero
COMIDA 2	OPCIÓN 1 OPCIÓN 2	Jamón de pavo, manzana, mantequilla de almendra Batido de prote con piña y mantequilla de maní
COMIDA 3	OPCIÓN 1 OPCIÓN 2	Papas, pechuga de pollo, aceite de oliva Arroz, atún, aceite de oliva
COMIDA 4	OPCIÓN 1 OPCIÓN 2	Yogurt griego, almendras, papaya Queso cottage, aceitunas, camote
COMIDA 5	OPCIÓN 1 OPCIÓN 2	Tilapia, arroz, aguacate o aceite de oliva Tortas de carne, puré y aceite de oliva

- Cuente el pinto como la suma de sus carbo entre arroz y frijoles. Por ejemplo, si le toca 30g de carbo, busque en la columna de 15 el peso de arroz y el peso de frijoles. Suma esos números y esa es la cantidad que se puede comer.

the
pancake[®]
chick

The Pancake Chick™. Derechos reservados



El menú vegano

SEMANA 1

Todas las comidas se acompañan de 1-2 taza de vegetales o ensalada: puede comerlos o hacerlos en batidos. **Los alimentos son SUGERENCIAS. USE LO QUE TENGA A MANO**

ALIMENTOS		
COMIDA 1	OPCIÓN 1	Tofu, prote en polvo, banano avena y mantequilla de almendra
	OPCIÓN 2	Pinto tofu con soya texturizada, aguacate
COMIDA 2	OPCIÓN 1	Arroz, seitan, aceitunas
	OPCIÓN 2	Batido de prote con banano y mantequilla de maní
COMIDA 3	OPCIÓN 1	Papas, seitan, aceite de oliva
	OPCIÓN 2	Garbanzo, camote, soya texturizada y prote en polvo
COMIDA 4	OPCIÓN 1	Pinto, tortas de hongos con gluten, semillas
	OPCIÓN 2	tofu, aguacate pinto y soya texturizada
COMIDA 5	OPCIÓN 1	Banano, mango, prote en polvo, semillas
	OPCIÓN 2	Coliflor con soya y tofu, Quinoa y aguacate

- Cuente el pinto como la suma de sus carbo entre arroz y frijoles. Por ejemplo, si le toca 30g de carbo, busque en la columna de 15 el peso de arroz y el peso de frijoles. Suma esos números y esa es la cantidad que se puede comer.

the
pancake[®]
chick

The Pancake Chick™. Derechos reservados



El menú ovo-lacto

SEMANA 1

Todas las comidas se acompañan de 1-2 taza de vegetales o ensalada: puede comerlos o hacerlos en batidos. **Los alimentos son SUGERENCIAS. USE LO QUE TENGA A MANO**

ALIMENTOS		
COMIDA 1	OPCIÓN 1	Yogurt griego, prote en polvo, banano avena y mantequilla de almendra
	OPCIÓN 2	Pinto queso cottage, aguacate
COMIDA 2	OPCIÓN 1	Arroz, tofu, aceitunas
	OPCIÓN 2	Batido de prote con banano y mantequilla de maní
COMIDA 3	OPCIÓN 1	Papas, huevo duro, soya texturizada, aceite de oliva
	OPCIÓN 2	Garbanzo, camote, huevo duro y prote en polvo
COMIDA 4	OPCIÓN 1	Pinto, tortas de hongos con huevo y gluten, semillas
	OPCIÓN 2	Yogurt griego, aguacate pinto y soya texturizada
COMIDA 5	OPCIÓN 1	Banano, mango, prote en polvo, semillas
	OPCIÓN 2	Coliflor con huevo, Quinoa y aguacate

- Cuente el pinto como la suma de sus carbo entre arroz y frijoles. Por ejemplo, si le toca 30g de carbo, busque en la columna de 15 el peso de arroz y el peso de frijoles. Suma esos números y esa es la cantidad que se puede comer.

the
pancake[®]
chick

The Pancake Chick™. Derechos reservados



El menú

RECOMENDACIONES

¿Por qué solo dos opciones? Porque las dos primeras semanas es para determinar sus macros. Entre menos variantes es más fácil controlar mientras va aprendiendo.

¿Recomienda hacer meal prep? Eso depende de cada persona. Si no le gusta no lo haga. Si hace meal prep le recomiendo cocinar cada 3 días.

¿Qué pasa si quiero cambiar algo del menú? Los primeros 15 días DEBE LIMITARSE Estrictamente a la lista. Luego, le voy a enseñar cómo puede usar literalmente cualquier cosa

¿Qué hay de las cosas sin calorías? Los primeros 15 días SE ELIMINA TODO para eliminar factores escondidos que pueden interferir a la hora de determinar sus calorías de mantenimiento. Luego, los puede usar sin problemas. Excepciones: edulcorantes

¿Qué hay del licor? Aprenderemos a incluirlo a partir de semana 5

¿Y qué hay de los cheats? La idea es eliminar el concepto de "Cheat". Puede manejar un gusto (o comida libre) por semana en mantenimiento y las primeras etapas. Luego se van eliminando en caso de necesitarse para bajar el peso

the
pancake[®]
chick

The Pancake Chick™. Derechos reservados



El menú

ALGUNAS PREGUNTAS FRECUENTES

¿Qué hay de cosas combinadas como lasagna? En este momento entre más simple mejor. En semana 5 aprenderá a calcular e incluirlos.

¿Cuál proteína recomienda? Si usted ya consume, quédese con la misma. Pronto les enseñaré a escoger la mejor proteína PARA USTED. Si usted no usa poder usar cualquiera que aporte 120-140kcal, 25g de prote, max 5g de carbo por scoop

¿Qué hay del azúcar, sal? Sal se puede usar normal. Azúcar todavía no hasta aprender a contabilizar en las recetas (SEMANA 3)

¿Por qué la zanahoria se cuenta como carbo? Se puede usar como carbo de alto volumen (para los que pérdida de grasa), si la usa mezclada en ensalada no la contés.

¿Por qué las frutas se cuentan como carbo? Recuerde que esto NO ES UN PROGRAMA DE PORCIONES. Los alimentos pueden aportar carbohidratos, proteínas, grasas y combinaciones. En el caso de las frutas, el macronutriente que aportan es carbohidratos y se cuenta como tal

the
pancake[®]
chick

The Pancake Chick™. Derechos reservados



El menú

ALGUNAS PREGUNTAS FRECUENTES

¿Qué pasa con los vegetales que no están en la lista, como el palmito? La lista es solamente una referencia. Se puede usar cualquiera

¿Qué hay de la proteína de los frijoles? No se cuenta, esto debido a que las dietas plant based necesitan 30% más de proteína entonces al no contarlos completamos ese faltante.

¿Cuánta agua debo tomar? Como base las mujeres necesitan 3 litros y los varones 4 litros al día sin contar el ejercicio.

¿El café y bebidas sin calorías? Se pueden usar sin problema

¿Puedo hacer mi propio menú y mezclar cosas de la lista? ¡Por supuesto!

the
pancake[®]
chick

The Pancake Chick™. Derechos reservados



El menú

ALGUNAS PREGUNTAS FRECUENTES

¿Qué se puede usar para dar sabor? Tabasco, siracha, mostaza amarilla, vinagre balsámico, sustitutos de azúcar 0 calorías, canela, jengibre, romero, tomillo, sal

¿Cuántos huevos enteros es recomendable comer? 4 por día

¿Los caldos? Si no tiene grasa son libres (frijol, vegetales, pollo, etc)

¿Hay problema de usar prote en polvo más de una vez? ¡Absolutamente ninguno!

¿Qué hago, me cuesta llegar a la prote, (soy plant based)? El seitan es la alternativa que mas se parece a la carne en cuanto a aporte de proteina por 100g. Se hace a partir de harina de gluten.

¿Dónde puedo conseguir harina de gluten? En Heredia, Metromercados Veggie Market. Puede visitar el link de Facebook haciendo click [AQUI](#)

¿Cómo se hace el seitán? Vea la preparacion paso a paso haciendo click en este [ENLACE](#)

the
pancake[®]
chick

The Pancake Chick™. Derechos reservados



Los intercambios

¿CÓMO FUNCIONA?

PASO 1: Busque la cantidad de PROTEÍNA, CARBOHIDRATO Y GRASA que debe comer por tiempo de comida

PESO KG	DIA LIBRE			DIA SUAVE		
	PROT	CARBOS	GRASA	PROT	CARBOS	GRASA
45-52	30	11	15	30	25	15
52-59	32	14	19	32	29	17
59-65	36	16	22	36	32	20
66-72	37	17	24	37	36	21
72-80	40	19	24	40	40	20
80-86	42	21	24	42	44	20

PASO 2: En la lista de alimentos de cada macro, busque el número **MÁS CERCA** que corresponde a lo que le toca por tiempo de comida

ALIMENTOS	GRAMOS DE PROTEINA					
	10g	15g	20g	25g	30g	35g
Pechuga de pollo cocida	31	47	62	77	93	108
Pechuga de pollo *cruda	44	65	86	110	130	150

PASO 3: Busque el alimento que se especifica en el menú o bien el que usted desee comer. El número que da es el peso en gramos que necesita comer.

ALIMENTOS	GRAMOS DE PROTEINA					
	10g	15g	20g	25g	30g	35g
Pechuga de pollo cocida	31	47	62	77	93	108
Pechuga de pollo *cruda	44	65	86	110	130	150

Sobre los números

ALGUNAS PREGUNTAS FRECUENTES

¿La lista no coincide con mis macros? Para simplificar la experiencia, use la cantidad que está **MÁS CERCA** del número que le toca. Por ejemplo, si le toca 18g de proteína puede escoger las opciones de la columna de 20g por ejemplo. El redondeo contempla una varianza del 10% es que es normal. **RECUERDE, si es consistente verá una tendencia y sobre eso trabajamos**

¿Qué pasa si me toca por ejemplo 35g de carbo y no lo encuentro en las columnas? Muy fácil: sume la cantidad de la columna de 20 y la columna de 15.

the
pancake[®]
chick

The Pancake Chick™. Derechos reservados



Los intercambios

LISTA DE GRASAS

ALIMENTO	GRAMOS DE GRASAS								
	5g	10g	15g	20g	25g	30g	40g	45g	50g
Aceite de aguacate	5	10	15	20	25	30	40	45	50
Aceite de canola	5	10	15	20	25	30	40	45	50
Aceite de oliva	5	10	15	20	25	30	40	45	50
Aceitunas kalamata	18	36	54	72	90	108	144	162	180
Aceitunas negras	50	100	150	200	250	300	400	450	500
Aceitunas verdes	37	75	112	149	186	224	298	335	372
Aguacate	33	66	99	132	165	198	264	297	330
Almendras	9	18	27	36	45	54	72	81	90
Ghee	5	10	15	20	25	30	40	45	50
Half and half	45	90	135	180	225	270	360	405	450
Leche de coco full fat	23	46	69	92	115	138	184	207	230
Maní	10	20	30	40	50	60	80	90	100
Mantequilla	6	12	18	24	30	36	48	54	60
Mantequilla de almendra	9	17	26	35	44	52	70	79	88
Mantequilla de maní	10	20	30	40	50	60	80	90	100
Mantequilla de marañón	10	20	30	40	50	60	80	90	100
Mantequilla de nuez	8	16	24	32	40	48	64	72	80
Mantequilla de semilla de girasol	10	20	30	40	50	60	80	90	100
Nueces	7	14	21	28	35	42	56	63	70
Pecanas	7	14	21	28	35	42	56	63	70
Pistachios	10	20	30	40	50	60	80	90	100
Semillas de macadamia	6	12	18	24	30	36	48	54	60
Semillas de marañón	10	20	30	40	50	60	80	90	100
Yema de huevo	19	38	57	77	96	115	155	170	190

*Cuenta el chocolate en barra y los quesos como si fueran mantequilla de semillas

the
pancake[®]
chick



The Pancake Chick™. Derechos reservados

Los intercambios

LISTA DE PROTEÍNAS

ALIMENTOS	GRAMOS DE PROTEÍNA								
	10g	15g	20g	25g	30g	35g	40g	45g	50g
Atún en agua	40	65	85	105	125	145	170	190	210
Atún fresco	40	65	85	105	125	145	170	190	210
Bacalao	56	84	112	140	170	195	225	250	280
Camarón cocido	44	66	88	110	130	155	175	200	220
Camarón crudo	50	75	100	125	150	170	200	220	250
Carne de res magra cruda	50	70	95	120	145	167	190	215	240
Carne molida 95/5 cocida	40	60	80	100	120	140	160	180	200
Carne molida 95/5 cruda	50	75	100	125	150	175	200	225	250
Carne molida de pavo cocida	56	84	112	140	170	195	225	250	280
Carne molida de pavo cruda	56	84	112	140	170	195	225	250	280
Carne molida de pollo cocida	42	65	85	106	130	150	170	190	215
Carne molida de pollo cruda	56	84	112	140	170	195	225	250	280
caseína/ proteína whey	10	17	24	29	35	41	47	53	60
Claras de huevo	90	140	185	230	280	325	370	418	465
Jamoón libre de grasa	56	84	112	140	168	195	225	250	280
Lomito de cerdo crudo	50	75	100	125	150	175	200	225	250
Pechuga de pavo cocida	35	52	70	85	103	120	140	150	170
Pechuga de pavo cruda	45	67	90	112	135	160	180	200	225
Pechuga de pavo libre de grasa	56	84	112	140	168	195	225	250	280
Pechuga de pollo *cruda	44	65	86	110	130	150	170	190	220
Pechuga de pollo cocida	31	47	62	77	93	108	125	140	155
Queso cottage sin grasa	85	125	165	210	250	290	335	375	415
Salmón chileno o pink	50	75	100	125	150	170	200	220	250
Tilapia	50	75	100	125	150	170	200	220	250
Yogurt griego natural	100	150	200	250	300	350	400	450	500
	*PARA PASAR DE CRUDO A COCINADO MULTIPLIQUE EL PESO CRUDO POR 0.75						1 HUEVO APORTA 7G PROTE Y 5G DE GRASA		
OPCIONES PLANT BASED	10g	15g	20g	25g	30g	35g	40g	45g	50g
Harina de gluten	13	20	26	33	40	46	53	60	66
Proteína de arroz/guisante natural	10	20	25	35	40	50	60	65	70
Proteína de soya natural	15	25	30	40	45	55	65	70	80
Seitan	40	60	80	100	120	140	160	180	200
Soya texturizada deshidratada	20	30	40	50	60	70	75	80	95
Tofu firme	140	180	210	280	350	420	490	560	630
Tofu suave	200	300	400	500	600	700	800	900	1000
OPCIONES OVOLACTO VEG	10g	15g	20g	25g	30g	35g	40g	45g	50g
Claras de huevo	90	140	185	230	280	325	370	418	465
Queso cottage sin grasa	85	125	165	210	250	290	335	375	415
Yogurt griego natural	100	150	200	250	300	350	400	450	500

1 huevo aporta 7g de proteína y 5g de grasa

the
pancake[®]
chick



The Pancake Chick™. Derechos reservados

Los intercambios

LISTA DE CARBOHIDRATOS

Alimento	15g	20g	25g	30g	45g	50g
Arándanos	106	141	176	211	317	352
Arroz blanco (crudo)	19	25	31	38	56	63
Arroz blanco cocido	54	71	89	107	161	179
Arroz integral cocido	65	87	109	130	196	217
Arroz precocido (crudo)	18	24	30	36	54	61
Avena (peso seco)	22	30	36	44	67	74
Ayote espagueti	216	289	361	433	649	721
Ayote mantequilla	125	167	208	250	375	417
Banano	66	87	109	131	197	219
Camote (crudo)*	74	99	123	149	222	246
Frambuesas/moras	125	167	208	250	375	417
Fresas	188	250	313	375	563	625
Frijoles cocidos escurridos	60	83	105	125	187	208
Harina de maíz (masa)	20	26	32	40	60	66
Harina de trigo	20	26	32	40	60	66
Mango	100	133	167	200	300	333
Manzanas	107	143	179	214	321	357
Melon/Sandia	188	250	313	375	563	625
Pan integral	35	47	58	70	105	117
Papaya	150	200	250	300	450	500
Papas (crudas)*	85	114	142	171	256	285
Papas hervidas	75	100	125	150	225	250
Papas hervidas	75	100	125	150	225	250
Pasta cocida	56	74	93	111	167	185
Pasta integral (peso seco)	22	29	36	43	65	72
Plátano maduro crudo	50	66	83	100	150	166
Quinoa (crudo)	24	32	40	48	72	80
Quinoa cocido	70	95	120	140	215	240
Tortillas de trigo	26	35	43	52	79	87
Uvas	83	111	139	167	250	278
Zanahorias	153	203	254	305	458	508

*CUENTE LA YUCA COMO PAPA Y GARBANZOS COMO FRIJOLES

the
pancake[®]
chick



The Pancake Chick™. Derechos reservados

Los intercambios

VEGETALES: 1 - 2 TAZAS POR TIEMPO DE COMIDA

ALIMENTO				
Pepino	Lechuga	Chile dulce	Arúgula	Culantro
Tomate	Kale	Chile morrón	Espinaca	Albahaca
Apio	Chayote	Repollo	Ayote tierno	Espárragos
Zucchini	Vainicas	Rábano	Berros	Cebollinos
Brócoli	Hongos	Hojas de mostaza	Alfalfa	Ajo
Coliflor	Berenjena	Mostaza china	Cebolla	Alcaparras

Esto son ejemplos, pero puede usar cualquier vegetal no harinoso.

the
pancake[®]
chick

