

Lista Maestra de Compras – Woman Performance Style 🍷

Proteínas

- Pavo molido (500–700 g)
- Pechugas de pollo (2–3 unid.)
- Salmón (2–3 filetes)
- Huevos (1 docena o más)
- Atún enlatado (3–4 latas)
- Yogur vegetal (coco o avena, sin azúcar)
- Proteína en polvo (si usás)
- Garbanzos / porotos negros (1–2 latas o secos)

Verduras y hortalizas

- Zanahorias (extra para snacks)
- Lechuga
- Espinaca o kale
- Cebolla
- Ajo
- Pimentón
- Coliflor
- Betarraga (cruda o cocida)
- Brócoli
- Espárragos
- Tomates cherry
- Pepino
- Camote

Frutas

- Plátanos
- Berries (frescas o congeladas)
- Manzanas / peras
- Uvas o kiwi (opcional)

- Limón (para aderezo y agua)

Carbohidratos y cereales

- Arroz integral (y/o blanco si te gusta combinar)
- Camote o papas
- Tortillas integrales (para tacos)
- Pan integral o multigrano
- Avena
- granola

Grasas saludables y extras

- Palta
- Leche de coco
- Pasta de curry (roja o verde)
- Aceite de oliva
- Aceite de coco (para snacks)
- Mantequilla de maní o almendra
- Miel natural o sirope de dátil
- Nueces / almendras / maní
- Semillas (chía, linaza, sésamo)
- Coco rallado

Snacks y toppings caseros

- Dátiles (medjool o comunes)
- Cacao amargo (en polvo)
- Canela
- Sal marina / Himalaya

Otros

- Hummus
- Tahini (opcional)
- Especias: comino, cúrcuma, paprika, orégano
- **Turmeric (cúrcuma)**

- 🍵 Infusiones (jengibre, menta, te verde, negro etc.)

Comidas principales (8 opciones para cocinar y rotar)

1. Curry de pavo molido

- Pavo molido
- Coliflor, capsicum, tomates cherry
- Leche de coco + pasta de curry
- Acompañado de arroz integral

2. Salmón con verduras asadas

- Salmón al horno
- Espárragos, pimentón amarillo, Brussels sprouts
- Acompañado de camote o arroz integral

3. Pechuga de pollo con arroz y ensalada fresca

- Pechuga de pollo grillada
- Arroz integral
- Ensalada con betarraga, hojas verdes y pepino

4. Tacos/Burritos Woman Performance

- Tortillas integrales
- Carne molida, lechuga, tomate, palta
- Capsicum salteado y porotos negros
- (Opcional: hummus o limón para aliñar)

5. Paper rolls de tofu

- Tofu marinado y horneado
- Zanahoria rallada, capsicum, pepino
- Envueltos en papel de arroz
- Acompañados de salsa agri dulce o de maní

6. Sándwich de steak

- Pan a elección
- Filete de carne a la plancha

- Lechuga, betarraga, pepinillos, tomate
- (Opcional: mostaza o mayonesa al gusto)

7. Tallarines de arroz con salsa de tomate y carne molida

- Tallarines de arroz
- Salsa de tomate casera con carne molida
- Acompañados de ensalada fresca

8. Tortilla de huevo con verduras: mashrooms, espinacas, capsicum, tomate Cherry.

Desayunos (4 ideas nutritivas)

(Agregar té verde o negro: aumenta glóbulos blancos, polvos de turmeric, canela siempre que se pueda).

1. Overnight oats en frasquitos

- Avena instantánea + leche de almendra + yogurt griego + miel
- Topping: berries (frescas o congeladas)

2. Tostada con PB, banana y proteína

- Pan integral tostado
- Mantequilla de maní o almendra
- Rodajas de plátano
- 1 scoop de proteína (puede ser en el café o aparte).

3. Huevos revueltos con pan y vegetales

- 2 huevos revueltos
- Pan integral
- Vegetales al lado: pimentón salteado, espinaca o tomate.

4. Smoothie protein

- Berries y cherries
- Agua de coco
- Leche de almendra
- Scoop proteína
- Avena
- Mantequilla mani 1 cda
- Macca poder (si no compites pro) *doping en algunos países.
- Pisca de sal

5. Banana pancakes

- Banana, avena, huevo, sal y mapple syrup: pancake
- Topping: berries y mapple syrup

Pre-entreno AM (3 ideas rápidas – 6am)

1. plátano + 1 cda de PB
2. pan con miel
3. 1 dátil relleno con PB + café o té

Snack Pre-entreno PM (2 ideas – 4pm)

1. Endurance: Yogur + berries y granola y miel
2. Gym: 1 scoop de proteína + 1 dátil