

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 PROTEÍNAS

	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	42	63	84	105	125	145	165	185	210
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
Jamón 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 carne de pavo cocida	35	52	70	85	103	120	140	150	170
Pechuga carne de pavo cruda	45	67	90	112	135	160	180	200	225
Pechuga de pavo (jamón) 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 GRAS		
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

Yogurt griego de referencia: el de PriceSmart o cualquiera que aporte máximo 10g de carbo por cada 20g de prote

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 maíz	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

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

VEGETALES: 1 - 2 TAZAS POR TIEMPO DE COMIDA

ALIMENTO		ALIMENTO		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.

