



Curso

# RECETAS FITNESS

*Plan de estudio*

**CURSO DE RECETAS FITNESS**

**LEARNING | 100% ONLINE**

# INFORMACIÓN

## INICIO

MIÉRCOLES 19 DE AGOSTO  
19 A 21HS

## DURACIÓN

12 CLASES

## MODALIDAD

100% ONLINE

## DISERTANTE

VALENTINA MARTINEZ

JMI FIT OFICIAL



*LEARNING | 100% ONLINE*

# TEMARIO

JMI FIT OFICIAL



## **Clase 1 - Teórica: Macronutrientes e ingredientes**

Introducción a los macronutrientes: carbohidratos, proteínas y grasas. Fuentes saludables, funciones en el cuerpo y cómo combinarlos. Ingredientes básicos y sus alternativas saludables

## **Clase 2 - Guarniciones con verduras**

Técnicas para cocinar vegetales al horno, salteados, grillados y al vapor. Recetas creativas y coloridas para acompañar platos principales.

## **Clase 3 - Tartas saludables**

Variedad de masas y Rellenos nutritivos con vegetales, legumbres, huevos y proteínas magras. Tips de conservación.



## **Clase 4 - Cocina hiposódica**

Preparaciones bajas en sodio. Cómo potenciar el sabor sin sal: especias, hierbas y técnicas de cocción. Lectura de etiquetas.

## **Clase 5 - Teórica: Bases de la alimentación keto, low carb y sin gluten**

Características principales, beneficios y posibles riesgos. Cómo adaptar recetas tradicionales. Reemplazos comunes.

## **Clase 6 - Masas y pastas sin gluten**

Recetas de pastas caseras, panes y masas aptas para celíacos. Técnicas para lograr buena textura y sabor.



## **Clase 7 - Keto: Platos principales**

Recetas cetogénicas con proteínas, vegetales bajos en carbohidratos y grasas saludables. Ejemplos de platos completos.

## **Clase 8 - Keto: Postres**

Opciones dulces aptas para dieta keto: sin azúcar, con harinas bajas en carbohidratos. Uso de endulzantes.

## **Clase 9 - Vegana 1**

Preparaciones sin ingredientes de origen animal: legumbres, cereales, semillas y vegetales como base. Recetas fáciles y equilibradas.



## **Clase 10 - Vegana 2**

Segunda parte de cocina vegana: recetas más elaboradas, platos principales y postres. Tips de planificación y balance nutricional.

## **Clase 11 - Desayunos y meriendas**

Ideas prácticas y saludables: bowls, tostadas, muffins, panqueques, snacks. Adaptaciones para diferentes estilos de alimentación.

## **Clase 12 - Teórica: Cierre y repaso**

Resumen de conceptos clave, resolución de dudas, armado de menú semanal saludable con variantes para distintos objetivos.



# VALOR DEL CURSO

## MODALIDAD 100% ONLINE

**\$100.000**

(por mes)

TOTAL \$300.000

DESC POR  
ÚNICO PAGO:

**\$250.000**

**USD 150**

(por mes)

TOTAL USD 450

DESC POR  
ÚNICO PAGO:

**USD 380**



# MÉTODOS DE PAGO

# CURSO

Recetas fitness

Deberás elegir entre los siguientes métodos de pago



Solicitar info de pago a  
[info@jmifit.com](mailto:info@jmifit.com)

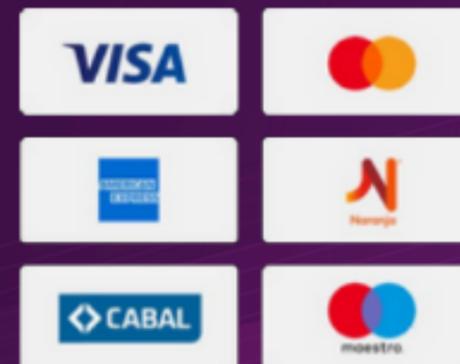


TRANSFERENCIA  
BANCARIA

Argentina  
NRO CUENTA.  
Banco SANTANDER  
CBU:  
0720519420000000809922  
Titular: MAXMAT SRL  
Cuenta Corriente en Pesos  
N°Cta: 8099/2  
Sucursal: 0519

Getnet

Podés abonar hasta 3  
cuotas sin interés con las  
siguientes tarjetas



PayPal

Link para abonar:  
<https://www.paypal.me/jmisrl>

# MÉTODOS DE PAGO

# CURSO

Recetas fitness

ENVIAR EL COMPROBANTE DE PAGO A  
**INFO@JMIFIT.COM**

INDICANDO:

- 1 - Nombre y Apellido
- 2 - Método de pago
- 3 - Capacitación inscripta

# ¡YA ESTÁS ANOTADO/A! CERTIFICACIÓN

Se entrega un certificado avalado por la **ASOCIACIÓN INTERNACIONAL DE LA SALUD Y ACTIVIDAD FÍSICA + ALIANZA DE SALUD INTERNACIONAL** al finalizar el curso  
Incluye PDF con el contenido detallado del curso digital.



[info@jmifit.com](mailto:info@jmifit.com)  
[www.jmifit.com](http://www.jmifit.com)  
[www.instagram.com/jmifitoficial](https://www.instagram.com/jmifitoficial)  
Bonpland 2069 | CABA | Argentina  
+549115322-7777