

## 3500 Calorias

### DIETA (Aumento masa muscular)

\* Beber 5 litros de agua al día **baja en sodio**. No tomar sal.

#### 1ª COMIDA (al levantarse)

\*100 gr. Cereales sin azúcar (Muesli) o 90gr avena o 6 tostadas de pan integral sin sal ni 250gr de claras y huevo o 250ml de leche o 259gr de queso batido o yogur griego.

+ Pieza de fruta

+ **Complejo vitamínico + pre hormonal.**

#### 2ª COMIDA (almuerzo)

\* 150 gr. Pechuga de pollo o Pavo o Tortilla de 6 claras o 120 gr. atún o caballa bajo en sodio o 100 gr. jamón o pavo bajo en sodio.

\*8 tostadas sin sal/sin azúcar o 100 gr. arroz sin sal o pasta o 100 gr. pan integral sin sal

#### 3ª COMIDA 14.00/15.00

\*Ensalada o Verdura aliñada con vinagre con aceite.

\*120 gr. Arroz, Pasta o 250gr de Legumbres o 350 gr. patata.

\*150 gr. Carne roja o Pechuga de pollo/Pavo o  $\frac{1}{2}$  Conejo o 300 gr. Pescado blanco o tortilla de 6 claras.

\*Pre hormonal.

#### 4ª COMIDA (merienda)

\* 150 gr. Pechuga de pollo o Pavo o 90 gr de lomo embuchado o 120 caballa bajo en sodio.

\*8 tostadas sin sal/sin azúcar o 100 gr. arroz sin sal 100 gr. pan integral sin sal.

#### 5ª COMIDA (cena)

\*Ensalada o verdura (libre cantidad) y patata o boniato 200 gr. 100gr arroz

\*Pescado blanco 300 o azul 220 plancha u horno.

**PESAR LOS ALIMENTOS ANTES DE HERVIR.**

**ANTES DE ENTRENAR 5GR DE CREATINA+25GR DE PROTEINA + PRE ENTRENO.**

**DESPUES DE ENTRENAR 5GR DE CREATINA+25GR DE PROTEINA+25GR DE AMILPECTINA.**

**INTRE ENTRENO 15GR BCAA.**