

DIETA PARA AUMENTAR LA MASA CORPORAL EN 3 MESES.

	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAYUNO	Zumo de naranja natural o de pomelo 2 tostadas con aceite de oliva (10g) Leche semidesnatada (200ml) 100 g cereales integrales	Avena (60g) con 1 cucharada de miel Leche semidesnatada (200ml) 2 tostadas con lonchas de pavo 1 zumo de naranja	Zumo de naranja natural o de pomelo 2 tostadas con aceite de oliva (10g) Leche semidesnatada (200ml) 100g cereales integrales	Vaso de Yogur líquido 0% con 100 g cereales integrales 2 tostadas con miel o mermelada sin azúcar pieza de fruta	Avena (80g) Nueves 15g Leche semidesnatada (200ml) Piña natural	2 yogures 0% 2 tostadas con aceite de oliva (10g) y pavo Zumo de frutas	Vaso de yogur líquido 0% 100 g cereales integrales 2 tostadas con miel o mermelada sin azúcar Pieza de fruta
MEDIA MAÑANA	Bocadillo (50g de pan) de atún (lata) Una pieza de fruta (2 peras)	Zumo de naranja Sandwich: 2 rebanadas de pan de molde integral con pavo	Bocadillo (50g de pan) de atún (lata) Una pieza de fruta (manzana)	Sandwich: 2 rebanadas de pan de molde integral con 150 g de queso de Burgos fresco 0% Zumo de naranja	Bocadillo (50g de pan) de jamón serrano (70g) Una pieza de fruta (2kiwis)	1 manzana Frutos secos: Almendras (60g) Requesón (200g)	1 plátano Pechuga de pavo (125g) Cacahuetes (30g)
COMIDA	Macarrones (100-150g) con orégano Pollo sin piel al horno (150g) con guarnición de verduras Pieza de fruta Pan (80-100g)	Arroz (100-150g) cocido Pavo a la plancha (150g) y guarnición de tomate Pieza de fruta Pan (80-100g)	Pasta (100-150g) cocida Salmón a la plancha con cebolla Pieza de fruta Pan (80-100g)	Ensalada Garbanzos (100-150g, un plato) Bacalao a la plancha(150g) Pieza de fruta Pan (80-100g)	Pasta (100-150g) Pechuga de pollo a la plancha Pieza de fruta Pan (80-100g)	Arroz (100-150g) 4 filetes de cinta de lomo con ensalada Pieza de fruta Pan (80-100g)	Legumbre (1plato) 2 huevos cocidos o en tortilla (130g) Ensalada de tomate Pieza de fruta Pan (80-100g)
MERIENDA	25 o 30g de frutos secos Un yogur desnatado	Tostadas de pan con jamón york 0% grasa Zumo de naranja	Bol de avena con requesón y miel	25 o 30g de frutos secos Un yogur desnatado	Frutos secos Plátano Yogur 0%	Tostadas de pan con jamón york 0% grasa Zumo de naranja	Frutos secos Plátano Yogur 0%
CENA	Ensalada de tomate y patata cocida Tortilla (2 huevos) de calabacín Pan (80g) 1 yogur 0%	Salteado de verduras Patata al horno con pescado blanco (150g) Pan (80g) 1 yogur 0%	Pisto con patata Pechuga de pollo 150g Pan (80g) 1 yogur 0%	Filete de ternera (120g) Judías verdes (200g) con 1 patata Pan (80g) 1 yogur 0%	Tortilla (2 huevos) de champiñones (200g) Puré de patata Pan (80g) 1 yogur 0%	Pescado azul con (150 g) guisantes(100g) Setas a la plancha Pan (80g) 1 yogur 0%	2 hamburguesas con pimiento rojo a la plancha Arroz 80g Ensalada 1 cuajada
RECENA	yogur desnatado *opcional: puñado de copos de avena	yogur desnatado *opcional: puñado de copos de avena	yogur desnatado *opcional: puñado de copos de avena	yogur desnatado *opcional: puñado de copos de avena	yogur desnatado *opcional: puñado de copos de avena	yogur desnatado *opcional: puñado de copos de avena	yogur desnatado *opcional: puñado de copos de avena