

Aquí te presento un ejemplo de dieta sana para ganar masa muscular, ten en cuenta que es importante adaptarla a tus necesidades individuales y consultar con un profesional de la nutrición para ajustarla a tus necesidades.

Desayuno:

- 3 huevos enteros cocidos o revueltos
- 1 taza de avena cocida con leche descremada y una cucharada de miel
- 1 plátano
- 1 taza de té verde

Media mañana:

- 1 porción de proteína en polvo (whey protein) mezclada con agua o leche descremada
- 1 manzana o pera

Almuerzo:

- 120 gramos de pechuga de pollo o pavo a la plancha
- 1 taza de arroz integral cocido
- 1 taza de verduras al vapor (brócoli, zanahoria, coliflor)
- 1 ensalada verde con aceite de oliva y vinagre balsámico

Merienda:

- 1 batido de proteína (whey protein) mezclado con leche descremada y frutas como fresas o plátano

Cena:

- 120 gramos de salmón o atún a la plancha o al horno
- 1 taza de quinoa cocida
- 1 taza de verduras al vapor (brócoli, zanahoria, coliflor)
- 1 ensalada verde con aceite de oliva y vinagre balsámico

Antes de dormir:

- 1 porción de caseína o proteína lenta mezclada con agua o leche descremada

Es importante también que bebas suficiente agua a lo largo del día y evites alimentos procesados, altos en grasas saturadas y azúcares refinados. También es recomendable fraccionar la alimentación en varias comidas pequeñas a lo largo del día para evitar el hambre y mantener el metabolismo activo.