

BEAST MODE

PLAN ALIMENTICIO

LUN



Desayuno

3 huevos revueltos + 2 rebanadas pan integral + 1 cucharada mantequilla de maní + 1 plátano.

Almuerzo

200g pechuga de pollo + 1 taza arroz blanco + ½ taza frijoles + aguacate.

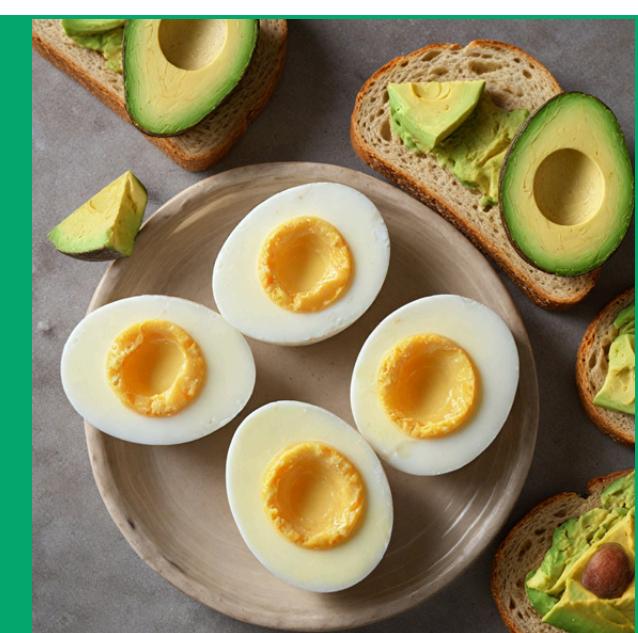
Merienda

Batido hipercalórico (whey + avena + leche entera + 1 cucharada miel).

Cena

150g carne molida (90% magra) + pasta integral + salsa de tomate natural.

MAR



Desayuno

Avena (80g) + leche entera + 1 cucharada miel + nueces.

Almuerzo

200g salmón + 1½ taza puré de papa + ensalada de zanahoria.

Merienda

Sándwich de pavo (pan integral + 2 rebanadas de pavo + queso).

Cena

4 huevos duros + 2 rebanadas pan + aguacate.

MIE



Desayuno

Licuado de proteína + avena + 1 cucharada aceite de coco.

Almuerzo

Muslo de pollo (con piel) + 1 taza arroz + garbanzos.

Merienda

Yogur griego + granola + miel.

Cena

Costeleta de cerdo + batata horneada + espinacas.



JUE



Desayuno

Revuelto de huevos (4 huevos enteros) + 2 rebanadas de pan integral + 1 cda mantequilla de maní + 1 vaso de leche entera.



Almuerzo

Pasta integral (100g secos) + carne molida (90% magra, 150g) + salsa pomodoro + queso parmesano.



Merienda

Batido hipercalórico (whey + 1 taza de avena + 1 plátano + 2 cdas mantequilla de maní + leche entera).



Cena

Pechuga de pollo (200g) + 1½ taza de arroz blanco + ½ aguacate.

VIE



Desayuno

Tostadas francesas (3 rebanadas pan integral + 2 huevos + canela) + miel (1 cda).



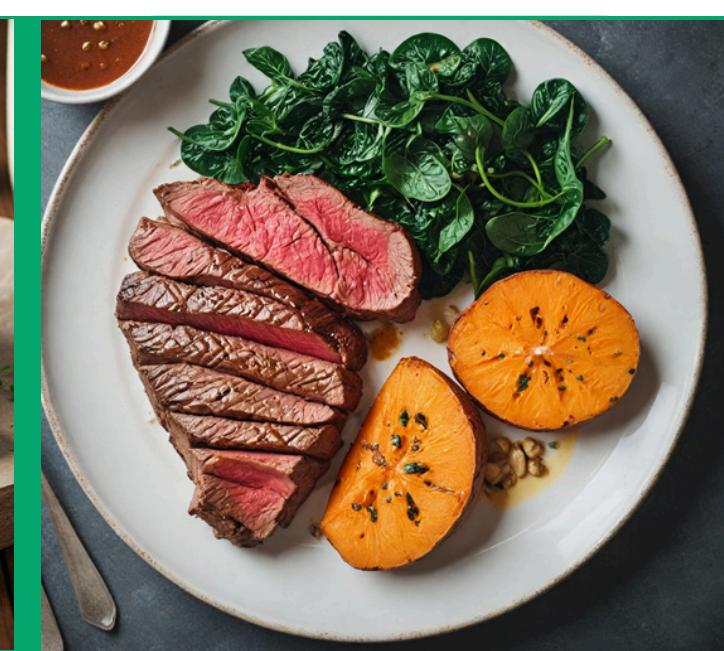
Almuerzo

Costillas de cerdo (sin grasa visible, 200g) + puré de papa (1 taza) + ejotes.



Merienda

Sándwich de atún (pan integral + atún + mayonesa light + huevo duro).



Cena

Filete de res (180g) + camote al horno (200g) + espinacas con ajo.

SAB



Desayuno

Porridge de avena (80g avena + leche entera + 1 cda miel + nueces).



Almuerzo

Arroz frito fitness (1 taza arroz integral + 150g pollo + huevo + vegetales salteados en aceite de coco).



Merienda

Yogur griego (200g) + granola (50g) + miel (1 cda).



Cena

Omelette de jamón y queso (3 huevos + 30g jamón de pavo + queso bajo en grasa).

DOM



Desayuno

Pancakes de proteína (whey + avena + 1 huevo + leche) + sirope sin azúcar.



Almuerzo

Pierna de pavo horneada (250g) + arroz salvaje (1 taza) + ensalada de remolacha.



Merienda

Licuado de proteína + avena + 1 cucharada aceite de coco.



Cena

Tazón de quinoa (1 taza) + garbanzos (½ taza) + pollo desmenuzado (150g) + tahini.

“El cuerpo logra lo que la mente cree”

