



DIETA VEGETARIANA PROTEICA (GANAR MASA MUSCULAR)

Objetivo: Hipertrofia muscular sin proteína animal.

Enfoque: 30% Proteína | 40% Carbohidratos | 30% Grasas (priorizando proteínas completas).

Desayuno

- Tofu revuelto con verduras: 150g de tofu + ½ taza de pimientos y espinacas (salteados con aceite de oliva).
- Avena con leche vegetal: ½ taza de avena + 1 taza de leche de soja/almendra + 1 cucharada de semillas de chía.
- Fruta: 1 plátano o 1 taza de papaya (para energía rápida).

Comida

- Lentejas: 1 taza cocida (18g proteína, combinada con arroz o quinoa para proteína completa).
- Quinoa: ½ taza cocida (4g proteína + aminoácidos esenciales).
- Ensalada: 2 tazas de espinaca, pepino, tomate + 1 cucharada de linaza molida (fibra y omega-3).

Cena

- Wrap integral con hummus: 1 tortilla integral + 3 cucharadas de hummus + ½ taza de vegetales (zanahoria rallada, lechuga).
- Nueces: 30g (almendras o nueces, para grasas saludables).
- Agua de coco: 1 vaso (electrolitos naturales).

Snacks Proteicos (opcionales)

1. Batido de proteína vegetal: 1 scoop de proteína de guisante/arroz + leche vegetal.
2. Edamame: ½ taza con sal marina (8g proteína).
3. Yogur griego de soja: 1 recipiente + 1 cucharadita de miel.

Recomendaciones Clave

- Combina proteínas: Legumbres + cereales (ej: lentejas con arroz) para obtener todos los aminoácidos esenciales.
- Suplementos útiles: Creatina (5g/día) y vitamina B12 (si es 100% vegetariano estricto).
- **Entrenamiento:** Enfócate en ejercicios multiarticulares (sentadillas, peso muerto, dominadas).