

PLAN NUTRICIONAL

AUMENTO DE MASA



RECOMENDACIONES

- Tomar Proteína Whey (2) x día
- Eliminar dulces en la semana
- (1) lácteo bueno diario a la semana
- Comer (3 a 4) harinas al día
- Evitar harinas procesadas (pastas, panes, hojaldres)
- Tomar HMB (2) antes de entrenar y (2) después de entrenar
- Tomar aminoácidos con creatina durante el entrenamiento



DESAYUNO

PROTEÍNA: 2 a 6 huevos, Shake de proteína, bowl de acai.

FRUTA: Papaya, fresa, sandia, mango, piña, naranja, mandarina, kiwi o manzana verde.

CARBOHIDRATO: Arepa delgada de maíz/yuca/almendra y avena

BEBIDA: Shake de proteína



MEDIA MAÑANA

SNACKS



ALMUERZO

* Mira las opciones en el Planeador de Comidas adjunto.

PROTEÍNA: Pollo, pescado o proteínas vegetales ilimitadas en gr.

ACOMPAÑANTE: *2 de estos (arroz, papa al vapor, yuca, quinua, plátano, frijoles, lentejas o garbanzos).

ENSALADA: Buena cantidad con vinagretas a base de limón / aceite de oliva / vinagre balsámico/ guacamole natural.

BEBIDA: Agua con limón o aromática fría.



ALGO

SNACKS



CENA

* Mira las opciones en el Planeador de Comidas adjunto.

PROTEÍNA: Proteína blanca, pollo o pescado (atún, salmón) -Ilimitada-

ACOMPAÑANTE: Vegetales y/o ensalada, más (arroz, papa al vapor, yuca, quinua, plátano, frijoles, lentejas o garbanzos)

BEBIDA: Caseína

PLAN NUTRICIONAL

AUMENTO DE MASA



SNACKS

* ¡Planifica tus Snacks!

- Café
- Batido de proteína
- Jugo verde
- Frutas
- Zanahoria con limón
- Mix frutos secos, almendras (2) puñados
- Gelatina sin azúcar
- Yogurt griego sin azúcar
- Carnes frías
- Cabano
- Jamón de pavo o cerdo
- Ceviche
- Atún



FIN DE SEMANA

- Una sola comida trampa (Helado, sushi, pastas, etc...)
- Salsas moderadas
- Evitar FRITOS x 60 días
- Licor máximo (3) copas semanales, sin acompañante



ENTRENAMIENTO EXTRA

- Día 1** 50-40-30-20-10 saltos y V sit ups
- Día 2** Tabata de abdomen
- Día 3** 50 cal remo más 50 planchas laterales
- Día 4** 100 hollow rock

Al principio puede ser difícil adaptarse a la manera de comer, pero con el tiempo buscamos volver esto un **estilo de vida y no un sacrificio.**

PWRNUTRITION

EAT WELL  LIVE WELL

TRANSFORMACIÓN
V I R T U A L

MATEO SIERRA GÓMEZ

mateosgv@hotmail.com -  (317) 643 9303