

# GUIA NUTRICIONAL

## VOLUMEN



### OPCIONES DE SUPLEMENTACION:

**WHEY PROTEIN:** Excelente para consumir posentrenamiento, debido a su rápida disponibilidad.

**BCAA Aminoácidos ramificados:**

se puede consumir una porción diluida en agua durante el entrenamiento, para recomponer la degradación que se genera al estar en déficit.

**CREATINA:** Excelente para mejorar el rendimiento en el ejercicio, evitar calambres musculares, la fatiga y promover el desarrollo de masa muscular.

**COLAGENO:** No solo es útil para la piel, sino que cumple una función importante en la salud de todos nuestros tejidos blandos como ligamentos, tendones, etc.

**PERMITIDOS:**

DURANTE EL PRIMER MES, PUEDE OPTAR POR TENER 1 COMIDA LIBRE A LA SEMANA, YA SEA DESAYUNO, MERIENDA, CENA O ALMUERZO SIEMPRE MANTENIENDO CONTROL DE LAS PORCIONES Y TRATANDO DE SUMAR UNA PORCIÓN DE VEGETALES O FRUTA CON LA MISMA.

DURANTE EL PROCESO DE VOLUMEN SE GANA ALGO DE GRASA, LA CANTIDAD DEPENDERÁ DE QUE TAN LIMPIO, SEA EL VOLUMEN.

**ALCOHOL:**

El alcohol interfiere en el proceso de los alimentos y en la síntesis proteica. Para el cuerpo el alcohol representa un veneno, que debe ser procesado en primer lugar, fatigando nuestro hígado y páncreas, desatendiendo la absorción de alimentos y reparación de músculo.

Evite beber alcohol en exceso, máximo 2 copas por semana.

### DESAYUNOS Y MERIENDAS:

Para cada ingesta elige una **1 INFUSION**, **1 FRUTA**, **1 FILA A** Y **1 FILA B**.

**INFUSIONES:** mate, té, café, mate cocido, té de hierbas (solo o endulzado con edulcorante. NO USAR HILAR AZÚCAR)

**FRUTA:** una fruta a elección (200gr)

#### FILA A

- 1 Y1/2 scoop de whey protein
- 3 cucharadas tamaño postre de queso untado bajo en grasas
- 50 gr de queso fresco
- 2 huevo entera + 2 clara de huevo
- 80gr de ricota
- 1 yogurt entero (200gr) + 1 cucharada sopera de whey protein
- 3 feta de jamón y 2 feta de queso

#### FILA B

- 2 rebanada de pan de salvado o multicereal
- 4 tostadas o galleta de arroz
- 2 discos de arroz con mermelada y queso crema
- 4 cucharadas soperas de avena
- 2 rapidita integral
- 40gr de granola o copos de maíz (sin azúcar)
- 1 rebanada de pan + 1 cucharada de mermelada light y una de queso

*Podes combinar mitad de un alimento y mitad del otro de la misma fila*

### EJEMPLOS DE DESAYUNOS Y MERIENDAS

CAFÉ, RAPIDITA CON JAMÓN Y QUESO Y UNA FRUTA

LICUADO DE WHEY PROTEIN CON BANANA Y AGUA + Galletas de arroz con mermelada y queso (ideal posentrenamiento)

LICUADO DE AVENA, WHEY PROTEIN Y FRUTA (ideal posentrenamiento)

TÉ, TOSTADA CON QUESO FRESCO Y TOMATE + 1 FRUTA

YOGURT CON FRUTA PICADA Y GRANOLA

PANQUEQUE DE MANZANA Y AVENA + INFUSION

PANQUEQUES DE AVENA CON MERMELADA + INFUSION

OMLETTE DE HUEVO, QUESO Y ESPINACAS CON TOSTADA E INFUSION

YOGURT CON FRUTA Y WHEY PROTEIN + Galletas de arroz

BUDIN DE BANANA, CACAO Y AVENA + INSUSION

**MANTENER UNA CORRECTA HIDRATACION ES SUMAMENTE IMPORTANTE PARA OBTENER PROGRESOS FAVORABLES CONSUMA ENTRE 2 Y 3 LITROS DE AGUA (NO CUENTAS LAS INFUSIONES O JUGOS)**

### OPCIONES DE BEBIDAS:

Agua con pepino, limón y jengibre.

Bebidas isotónicas (ideal durante el entrenamiento)

Gaseosas cero azúcar (moderado, ya que el gas de las mismas produce inflamación del abdomen)


Agua con limón y stevia

**EVITA ENTRENAR CON ALIMENTOS SIN DIGERIR, QUE PASE MINIMO 1HS ENTRE TU COMIDA Y EL ENTRENAMIENTO.**



AV. EVA PERON 3666 | MTE. CHINGOLO

 /ELCAZADORGYM

 11-7364-9111



# GUIA NUTRICIONAL

## V O L U M E N



### TIPS PARA OPTIMIZAR

Eligiendo un mismo menu para toda la semana, puedes cocinar una sola vez en la semana y dejar preparado todo en un tupper cerrado en heladera, luego separas la porcion a consumir.

Pica vegetales para ensalada y guardalos sin condimentar, luego toma la porcion que corresponda.

30 min antes de cada comida bebe 1 vaso de agua y evitar beber grandes cantidades durante la comida.

**SALTEADOS:** puedes usar tu porcion de grasas saludables en el salteado o utilizar caldito diluido en agua caliente e ir agregandolo poco a poco para que no se seque el salteado.

choclo, arveja y lentejas vienen enlatados, asi que siempre es bueno tener algunas en la alacena.

Consume vegetales de todos los colores, en ellos se encuentran las vitaminas que mantienen a nuestro cuerpo nutrido y le permiten funcionar correctamente.

### ALMUERZO Y CENA

Para cada ingesta elige de la lista **1 CARBOHIDRATO, 1 PROTEINA Y 1 GRASA SALUDABLE** y combinalos con **VERDURAS** para armar tu plato.

#### CARBOHIDRATO

- 150gr de Choclo
- 150 gr de arvejas
- 150 gr de lenteja
- 150 gr de arroz blanco
- 3 rapiditas integrales
- 200gr de papa o batata ( hervida o al horno)
- 150 gr de pasta ( preferentemente integral)
- 2 Rodaja de zapallo

#### PROTEINA

- 180 gr de carne magra (peso cocido) puede ser, cerdo, pollo, pescado, vacuna. Pesa la carne sin hueso.
- 2 huevo entero + 3 claras de huevo
- 2 hamburguesa vegetal o de carne casera
- 1 Y 1/2 lata de atun al natural
- 80gr de ricota magra
- 2 feta de queso + 3 de jamon cocido
- 50 gr de ricota + 3 fetas de jamon

#### GRASAS SALUDABLES

- 1/2 de palta (50gr)
- 15gr de frutos secos
- 3 cucharadas de semilla de lino, girasol, chia, sesamo
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 cucharada de aderezo mayonesa, ketchup, etc
- 2 cucharadas de queso crema light

### EJEMPLOS DE DESAYUNOS Y MERIENDAS

TACOS DE RAPIDITAS CON CARNE Y VEGETALES SALTEADOS (MORRON ZANAHORIA Y CEBOLLA) Y MAYONESA

ENSALADA DE TOMATE, LECHUGA, ZANAHORIA, CHOCLO, LENTEJA, JAMON, QUESO Y PALTA O CON SEMILLAS

CHURRASCO CON SALTEADO DE VEGETALES Y ARROZ

RAPIDITAS CON GUACAMOLE Y POLLO

WOK DE VEGETALES CON ARROZ O FIDEOS Y CARNE

POLLO A LA CREMA DE VERDEO CON FIDEOS Y BROCOLI (USAR QUESO CREMA EN LUGAR DE CREMA)

RAPIDITAS CALIENTES CON RELLENO: CEBOLLA DE VERDEO, ESPINACA MORRON, PALTA RICOTA Y JAMON

CARNE Y PAPA AL HORNO CON VEGETALES

TOMATES RELLENOS CON ATUN, ARROZ Y ZANAHORIA CON TOPPING DE NUEZ

SALTEADO DE CARNE, REPOLLO, CEBOLLA, MORRON, ZANAHORIA, BROCOLI Y SEMILLAS

FIDEOS SALTEADOS CON HONGOS, CEBOLLA DE VERDEO BROCOLI Y RICOTA



AV. EVA PERON 3666 | MTE. CHINGOLO



Si un día comiste de mas, o comiste algo distinto a tu plan, no te preocupes ni culpes, a la siguiente comida vuelve al plan.

# GUIA NUTRICIONAL

## V O L U M E N

### COLACIONES

#### Porridge de Avena

1 cucharada de chia  
2 cucharadas de avena  
1 vaso de leche  
1 cucharada de whey protein  
1 fruta picada

Colocar en un frasco todos los ingredientes y dejar reposar toda la noche en heladera. agregar la fruta al momento de consumir

#### Porridge de Avena

2 cucharadas de avena  
1 vaso de leche  
esencia de vainilla  
1 cucharada de whey protein  
1/2 banana picada  
1 cucharadita de miel

Colocar en un frasco todos los ingredientes y dejar reposar toda la noche en heladera. agregar la fruta y la miel al momento de consumir

#### Postre tiramisu

2 galletas de arroz  
1 yogurt  
1 cucharadita de cacao  
1 cucharadita de cafe soluble  
esencia de vainilla  
1 banana picada

Mezclar el yogurt con el cacao, cafe y vainilla, picar las galletas de arroz y la fruta. Colocar en un frasco 1 capa de arroz, una de yogurt y una de fruta hasta completar.

#### Budin de manzana

3 claras de huevo  
2 cucharadas de avena  
1 cucharada de leche  
esencia de vainilla  
canela en polvo  
polvo de hornear  
1/2 manzana rallada

Mezclar todos los ingredientes hasta formar una pasta, puedes cocinarlo en una sartén, o cocinarlo en microondas por 2 minutos.

#### Torta de Chocolate

3 claras de huevo  
2 cucharadas de avena  
1 cucharada de leche  
1 cucharadita de cacao  
esencia de vainilla  
1 cucharada de queso crema light  
topping: fruta

mezcla los huevos con avena, leche, cacao, vainilla y el polvo de hornear, cocina en sartén a fuego mínimo. Mezcla el queso crema con edulcorante y vainilla, y junto a la fruta usalo para decorar.

#### Yogurt

1 yogurt  
5 almendras picadas  
1 cucharadita de chia  
30gr de copoz de maíz  
1/2 fruta

mezcla todos los ingredientes, y disfruta!



Todas tus ingestas deben tener una distancia minima de 2 horas entre cada una, para dar tiempo a la digestion. y La ultima ingesta debe tener una distancia de 2hs con el sueño.

En procesaos en los que se buscar ganar volumen muscular, es de suma importancia un buen descanso, ya que ese es el momento justo donde nuestro cuerpo repara las fibras que fueron rotas durante el ejercicio. Intenta dormir como minimo 6hs, siendo 8hs lo ideal.

Durante la etapa de volumen, no realices cardio en exceso, mejor reservalo para la etapa de definicion.

Beber cafe durante la etapa de volumen te ayudara a rendir mejor en tus rutinas, salvo contraindicaciones medicas.



AV. EVA PERON 3666 | MTE. CHINGOLO