



## ESQUEMA DE ALIMENTACIÓN PARA AUMENTAR MASA MUSCULAR Y PESO

	Elegir una opción		Elegir una opción		Elegir una opción		Elegir una opción
<b>Desayuno</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1 taza de avena cocida (6 cdas de avena cruda)</li> <li>½ taza de granola</li> <li>1 taza de cereal integral</li> <li>2 tajadas de pan integral</li> <li>1 tajada de pan blanco</li> <li>1 pan francés</li> </ul>	+	<ul style="list-style-type: none"> <li>2 tajada de queso fresco</li> <li>3 tajadas de jamón de pavo/pavita</li> <li>2 huevo duro o pasado</li> <li>1 tortilla de 2 huevos (2 claras + 1 yema) c/ 1 tajada de jamón de pavita</li> </ul> <p><i>*freír c/ 1 cdtta de aceite</i></p>	+	<ul style="list-style-type: none"> <li>2 mandarinas pequeñas</li> <li>1 naranja mediana picada</li> <li>1 pera o manzana</li> <li>1 plátano isla</li> <li>1 kiwi</li> <li>17 uvas</li> <li>1 ½ taza de fresas, melón, papaya, piña, sandía</li> <li>1 ½ vaso de jugo de frutas</li> </ul>	+	<ul style="list-style-type: none"> <li>1 taza de infusión, café, leche fresca</li> <li>1 vaso de yogurt descremado</li> <li>1 taza de quacker o quinua con frutas</li> </ul> <p>• 1 cda de chía • 1 cda de salvado de trigo</p> <p><i>*Puedes echarlo en tu jugo de frutas, avena, quacker, quinua</i></p>
<b>Media mañana</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>2 mandarinas pequeñas</li> <li>1 naranja mediana picada</li> <li>1 pera o manzana</li> <li>1 plátano isla</li> <li>1 kiwi</li> <li>17 uvas</li> <li>1 ½ taza de fresas, melón, papaya, piña, sandía</li> </ul>	+	<ul style="list-style-type: none"> <li>1 puñado de frutos secos</li> <li>6 almendras</li> <li>8 pecanas</li> <li>½ taza de granola</li> <li>1 paquete de galletas salmas</li> </ul>	+	<ul style="list-style-type: none"> <li>1 vaso de yogurt descremado</li> </ul>		
<b>Almuerzo</b>	<p><b>Ensalada de Verduras</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1 taza <u>máximo</u> de ensalada de verduras cocidas</li> <li>1 taza <u>mínimo</u> de ensalada de verduras frescas.</li> </ul> <p><i>Pueden ser: lechuga, pepino, tomate, zanahoria, brócoli, vainitas, zucchini, champiñones, coliflor, entre otras.</i></p> <p><b>Aliño:</b> Limón, 1 cdtta de aceite de oliva y pizca de sal.</p>	+	<p><b>Proteína</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1 ½ filete grande (160 g) de carne roja o blanca</li> <li>4 huevos cocidos</li> </ul> <p>4 claras + 1 yema</p> <p><b>Recomendación:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Carnes rojas</li> <li>2 a 3 veces por semana</li> <li>Carnes blancas</li> <li>2 a 3 veces por semana</li> <li>Pescado o 1 lata de atún</li> <li>1 a 2 veces por semana</li> </ul>	+	<p><b>Carbohidratos</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1 ½ taza de pasta cocida</li> <li>1 ½ taza de quinua cocida</li> <li>1 ½ taza de trigo cocido</li> <li>1 taza de arroz</li> <li>1 ½ papa, camote, yuca mediana</li> <li>1 papa, camote, yuca grande</li> <li>1 taza de choclo desgranado</li> <li>1 taza de menestra</li> <li>1 taza de puré de papa</li> </ul>	+	<ul style="list-style-type: none"> <li>1 huevo cocido</li> <li>2 claras cocidas</li> </ul> <p>Opciones de Bebidas:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Agua con fruta</li> <li>Agua de piña</li> <li>Agua de cebada</li> <li>Clight</li> <li>Agua pura</li> <li>Infusión</li> </ul>
<b>Media tarde</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1 puñado de frutos secos</li> <li>6 almendras</li> <li>8 pecanas</li> <li>½ taza de granola</li> <li>1 paquete de galletas salmas</li> </ul>	+	<ul style="list-style-type: none"> <li>2 mandarinas pequeñas</li> <li>1 naranja mediana picada</li> <li>1 pera o manzana</li> <li>1 kiwi</li> <li>10 uvas</li> <li>½ taza de fresas, melón, papaya, piña sandía</li> </ul>	o	<ul style="list-style-type: none"> <li>3 tazas de canchita pop corn (ya reventada)</li> <li>2 tazas de snack veggie (chips de camote, papitas)</li> <li>1 taza de snack normal (chips de camote, papitas)</li> </ul>		
<b>Cena</b>	<p><b>Ensalada de Verduras</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1 taza <u>máximo</u> de ensalada de verduras cocidas</li> <li>1 taza <u>mínimo</u> de ensalada de verduras frescas.</li> </ul> <p><i>Pueden ser: lechuga, pepino, tomate, zanahoria, brócoli, vainitas, zucchini, champiñones, coliflor, entre otras.</i></p> <p><b>Aliño:</b> Limón, 1 cdtta de aceite de oliva y pizca de sal.</p>	+	<p><b>Proteína</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1 ½ filete grande (160 g) de carne roja o blanca</li> <li>4 huevos cocidos</li> </ul> <p>4 claras + 1 yema</p> <p><b>Recomendación:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Carnes rojas</li> <li>2 a 3 veces por semana</li> <li>Carnes blancas</li> <li>2 a 3 veces por semana</li> <li>Pescado o 1 lata de atún</li> <li>1 a 2 veces por semana</li> </ul>	+	<p><b>Carbohidratos</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1 taza de pasta cocida</li> <li>1 taza de quinua cocida</li> <li>1 taza de trigo cocido</li> <li>1 taza de arroz</li> <li>1 papa, camote, yuca mediana</li> <li>½ papa, camote, yuca grande</li> <li>½ taza de choclo desgranado</li> <li>½ taza de menestra</li> <li>½ taza de puré de papa</li> </ul>		<p>Opciones de Bebidas:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Agua con fruta</li> <li>Agua de piña</li> <li>Agua de cebada</li> <li>Clight</li> <li>Agua pura</li> <li>Infusión</li> </ul>