



Dieta para 2900 Kcal aprox.

MENÚ EJEMPLO 2

6 comidas + suplementación

Objetivo: Aumentar masa muscular / Mejorar tono muscular

Consumo deseado: 2900,0 Kcal

Kcal actuales: 2930,5 Kcal

MACROS		DESEADO	ACTUAL
PROTEÍNAS:	45%	326,3 gr	337,0 gr
HIDRATOS:	35%	253,8 gr	250,1 gr
GRASAS:	20%	64,4 gr	70,7 gr



VALORES APROXIMADOS

Producto	Cantidad	Kcal	Proteínas	Hidratos	Grasas
----------	----------	------	-----------	----------	--------

SUPLEMENTACIÓN AL DESPERTAR

Monster Beef (AMIX)	33 gr	129,0 Kcal	29,7 gr	0,8 gr	0,8 gr
BCAA 6000 (Biotech USA)		24,0 Kcal	6,0 gr	0,0 gr	0,0 gr
Glutamine DNA (BSN)	5 gr	0,0 Kcal	0,0 gr	0,0 gr	0,0 gr



DESAYUNO

Batido energético

Leche desnatada (un vaso)	250 gr	85,0 Kcal	7,8 gr	12,0 gr	0,8 gr
6 almendras	23 gr	137,3 Kcal	3,6 gr	1,2 gr	12,2 gr
Un plátano pequeño	125 gr	108,8 Kcal	1,3 gr	26,0 gr	0,3 gr
Una cucharada de miel de abejas	25 gr	75,0 Kcal	0,1 gr	18,7 gr	0,0 gr
Agua helada o hielo (cantidad deseada)					

Tostada con queso y jamón

Una rebanada de pan integral tostado	40 gr	88,4 Kcal	2,8 gr	15,2 gr	1,2 gr
Una ración de queso batido 0% para untar	25 gr	11,5 Kcal	2,0 gr	0,9 gr	0,1 gr
Dos lonchas de jamón serrano	80 gr	108,8 Kcal	17,1 gr	0,0 gr	4,5 gr

Fruta

5 fresas	75 gr	24,2 Kcal	0,6 gr	4,2 gr	0,3 gr
----------	-------	-----------	--------	--------	--------

Café

Café (una taza)		10,0 Kcal	0,3 gr	0,1 gr	0,1 gr
-----------------	--	-----------	--------	--------	--------

SUPLEMENTACIÓN CON EL DESAYUNO

Omega 3 (Scitec Nutrition)



MERIENDA

2 hamburguesas de vacuno (Mercadona)	200 gr	410, Kcal	34,6 gr	4,8 gr	28,0 gr
--------------------------------------	--------	-----------	---------	--------	---------

Ensalada Variada

Un tomate mediano	150 gr	33,3 Kcal	1,3 gr	5,3 gr	0,3 gr
Una zanahoria mediana	75 gr	29,5 Kcal	0,9 gr	5,2 gr	0,2 gr
1/2 pimiento rojo	40 gr	13,2 Kcal	0,5 gr	1,7 gr	0,4 gr



COMIDA

Dos filetes de pavo a la plancha	250 gr	162,3 Kcal	60,3 gr	2,3 gr	2,3 gr
Pure de patatas (dos patatas pequeñas)	200 gr	157,4 Kcal	4,4 gr	32,2 gr	0,4 gr
Una rebanada de pan integral tostado	40 gr	88,4 Kcal	2,8 gr	15,2 gr	1,2 gr
Ensalada Verde (Cualquier cantidad)					

Postre

Un melocotón mediano	200 gr	101,6 Kcal	2,0 gr	20,6 gr	0,4 gr
Una tarrina de yogur natural desnatado	125 gr	56,1 Kcal	5,3 gr	7,9 gr	0,4 gr

Este programa es meramente orientativo, a modo de sugerencia. MUNDO NUTRICION C.B. no se hace responsable de cualquier daño o perjuicio que pueda ocasionarle.

**SUPLEMENTACIÓN CON LA COMIDA**

Omega 3 (Scitec Nutrition)

**MERIENDA****Pasta con pollo**

Dos filetes grandes de pollo	200 gr	290, Kcal	44,4 gr	0,0 gr	12,4 gr
Una taza de Pasta (helices vegetales de Hacendado)	100 gr	353,8 Kcal	11,0 gr	72,0 gr	1,6 gr

**ENTRENAMIENTO****SUPLEMENTACIÓN ANTES DE ENTRENAR**

BCAA 6000 (Biotech USA)		24,0 Kcal	6,0 gr	0,0 gr	0,0 gr
Glutamine DNA (BSN)	5 gr	0,0 Kcal	0,0 gr	0,0 gr	0,0 gr

**SUPLEMENTACIÓN DESPUÉS DE ENTRENAR**

Monster Beef (AMIX)	33 gr	129,0 Kcal	29,7 gr	0,8 gr	0,8 gr
---------------------	-------	------------	---------	--------	--------

**CENA**

Tres latas pequeñas de atún al natural	168 gr	166,9 Kcal	39,5 gr	0,0 gr	1,0 gr
Ensalada Verde (cualquier cantidad)					

**SUPLEMENTACIÓN CON LA CENA**

Omega 3 (Scitec Nutrition)

**SUPLEMENTACIÓN ANTES DE DORMIR**

100% Casein Complex (Scitec Nutrition)	30 gr	113, Kcal	23,0 gr	3,0 gr	1,0 gr
--	-------	-----------	---------	--------	--------

INDICACIONES

Separar las comidas 3 horas como máximo y no saltar ninguna de ellas. Eliminar el alcohol y reducir al mínimo el azúcar y la sal.



Tener en cuenta posibles alergias e intolerancias a los alimentos propuestos.