



Dieta para 2900 Kcal aprox.

MENÚ EJEMPLO 1

6 comidas + suplementación

Objetivo: Aumentar masa muscular / Mejorar tono muscular

Consumo deseado: 2900,0 Kcal

Kcal actuales: 2875,8 Kcal

	MACROS	DESEADO	ACTUAL
	PROTEÍNAS: 45%	326,3 gr	321,6 gr
	HIDRATOS: 35%	253,8 gr	265,9 gr
	GRASAS: 20%	64,4 gr	65,9 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

Tortita de avena

Harina de avena (MAX PROTEIN)	100 gr	360,0 Kcal	13,2 gr	60,4 gr	5,8 gr
Claras de huevo (pueden ser de bote)	200 gr	98,2 Kcal	22,2 gr	1,4 gr	0,4 gr
Un huevo entero de gallina (grande)	65 gr	105,3 Kcal	8,2 gr	0,4 gr	7,8 gr
Un Kiwi pequeño	80 gr	41,4 Kcal	0,8 gr	7,3 gr	0,6 gr

Leche

Leche desnatada (un vaso)	250 gr	85,0 Kcal	7,8 gr	12,0 gr	0,8 gr
Café (una taza)		10,0 Kcal	0,3 gr	0,1 gr	0,1 gr

SUPLEMENTACIÓN CON EL DESAYUNO

Omega 3 (Scitec Nutrition)

MERIENDA

4 lochas grandes de jamón serrano	160 gr	217,8 Kcal	34,2 gr	0,0 gr	8,9 gr
Dos rebanadas de pan integral	80 gr	176,8 Kcal	5,6 gr	30,4 gr	2,3 gr

Fruta

Un plátano pequeño	125 gr	108,8 Kcal	1,3 gr	26,0 gr	0,3 gr
--------------------	--------	------------	--------	---------	--------

COMIDA

Dos filetes de pavo a la plancha	250 gr	162,3 Kcal	60,3 gr	2,3 gr	2,3 gr
Una taza grande de arroz integral	100 gr	350, Kcal	7,3 gr	74,1 gr	2,2 gr
1/4 de aguacate mediano	40 gr	93,2 Kcal	0,8 gr	1,2 gr	9,4 gr
Una cucharada sopera de aceite de oliva VE	10 gr	89,8 Kcal	0,2 gr	0,0 gr	9,0 gr
Ensalada Verde (Cualquier cantidad)					
Una tarrina de yogur natural desnatado	125 gr	56,1 Kcal	5,3 gr	7,9 gr	0,4 gr

SUPLEMENTACIÓN CON LA COMIDA

Omega 3 (Scitec Nutrition)

MERIENDA

Pasta con ternera

Ternera magra (un filete grande)	175 gr	229,3 Kcal	36,2 gr	1,8 gr	9,5 gr
Una taza de Pasta (helices vegetales de Hacendado)	50 gr	176,9 Kcal	5,5 gr	36,0 gr	0,8 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**

Un filete grande de merluza a la plancha	150 gr	95,9 Kcal	17,9 gr	0,0 gr	2,7 gr
Ensalada Verde (cualquier cantidad)					

**SUPLEMENTACIÓN CON LA CENA**

Omega 3 (Scitec Nutrition)

**SUPLEMENTACIÓN ANTES DE DORMIR**

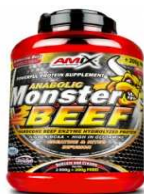
100% Casein Complex (Scitec Nutrition)	30 gr	113, Kcal	23,0 gr	3,0 gr	1,0 gr
--	-------	-----------	---------	--------	--------

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.



Precio: 66,59 EUR

<http://www.mundonutricion.es/es/proteinas/22-monster-beef-22-kg.html>

Precio: 15,20 EUR

<http://www.mundonutricion.es/es/aminoacidos/410-bcaa-6000-100-tablets.html>

Precio: 15,95 EUR

<http://www.mundonutricion.es/es/aminoacidos/88-glutamine-dna-309-gr.html>

Precio: 12,30 EUR

<http://www.mundonutricion.es/es/ácidos-grasos/307-omega-3-100-caps.html>

Precio: 25,90 EUR

<http://www.mundonutricion.es/es/proteinas/220-100-casein-complex-920-gr.html>