



# DIETA AUMENTO DE PESO ↗



## Opción # 1

Pancakes de Proteína  
1 Taza de Avena  
1 Scoop Proteína Gainer  
1 Taza de Leche

## Opción # 2

4 Oz. Filete de Res  
2 Porciones de Batata

## Opción # 3

3 Huevos enteros revuelto  
con vegetales  
2 Taza de Víveres (Yautia,  
Yuca o Guineitos)

## Opción # 4

1 Taza de Arroz  
8 oz. Jugo Natural

DESAYUNO

MERIENDA 1  
(MAÑANA)

1 Scoop Proteína Gainer  
2 Cucharadas de  
Mantequilla de Almendra  
1 Taza de Leche

Frutas  
Una Manzana o Una pera  
1 Taza de semilla de cajuil

1 Scoop Proteína Gainer  
1 Taza de Leche o Yogurt  
1 Taza de semilla de cajuil

1 Scoop Proteína Gainer  
1 Taza de semilla de  
pistachos

COMIDA

1 Wraps Preparado  
4 oz. Pechuga de Pollo  
Lechuga y Tomate

4 Oz. Pechuga de Pavo  
2 oz. De Vegetales  
2 Tazas de Arroz

4 oz. de Bistec con ajíes y  
cebolla  
1 Taza de Vegetales  
hervidos  
1 Taza de Víveres

4 oz. Filete de Cerdo  
1 Taza de Ensalada  
1 Taza de Víveres (Batata,  
Yautia)

MERIENDA 2  
(TARDE)

1 Scoop Proteína Gainer  
1 Taza de Leche o Yogurt

1 Tuna elaborada a tu  
elección  
1 Casabe

1 Scoop Proteína Gainer  
2 Cucharadas de  
Mantequilla de Maní

1 Barra de Proteína

CENA

4 oz. Filete de Mero  
1 Taza de Vegetales  
1 Taza de Víveres (Yautia,  
Yuca o Guineitos)

4 Oz. Filete de Res  
1 Taza de Arroz  
1 Taza de Vegetales

4 oz. Pechuga de Pollo  
Vegetales a la parrilla

Pasta (Camarones)

SUPLEMENTOS

1 Scoop Proteína Caseína antes de Dormir

1. Multivitamínico: 2 Tabletas con el desayuno  
2. Omega 3/Fish Oil: 3 al día con cada comida  
3. Proteína Gainer: 2 Scoop dos veces al día (Merienda)

4. BCAA: 1 Medida durante entrenamiento (Recuperación )  
5. Pre-Workout: 1 Medida 30 minutos antes de entrenar  
6. Un Galón de Agua al día  
7. Caseína: 1 Scoop antes de dormir

