



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

