

Dieta y suplementación

DÍAS: Todos los días

Desayuno: Recomendaciones

(Elegir una fuente de proteína, una de carbohidratos y otra de grasas esenciales)

Carbohidratos complejos y fibras:

- 1 dosis de cereales y 1 pieza de fruta
- 1 dosis de avena y 2 cucharadas de frutos silvestres

Proteína:

- Pavo o pollo (100 g)
- Salmón o atún (100 g)
- 3 claras de huevo + 3 huevos enteros

Grasas esenciales:

- Mantequilla sin sal
- Mantequilla de cacahuete
- Aguacate

Suplementación:

- Multivitamínico
- Todo en uno (recomendación: Cyclone Maximuscle).

(Para tomar en caso de que no pueda consumir una fuente de proteína con el desayuno)

Snack de media mañana: Recomendaciones

(Elegir una fuente de proteína, una de carbohidratos y otra de grasas esenciales)

Proteína:

- Pavo o pollo (100 g)
- Salmón o atún (100 g)
- 1 dosis de proteína *whey*

Carbohidratos complejos y fibras:

- 2 piezas de fruta
- 2 tostadas
- 1 pieza de fruta y 2 cucharadas soperas de frutos secos

Formar músculo y aumentar la definición muscular - Programa avanzado

Comida: Recomendaciones

(Elegir una fuente de proteína, una de carbohidratos y otra de grasas esenciales)

Proteína:

- Bistec de ternera (250 g)
- Pavo o pollo (250 g)
- Salmón o atún (250 g)

Hidratos de carbono:

- 3 o 4 cucharadas de arroz integral
- 2 o 3 patatas cocidas
- 100 g de pasta integral

Fibras :

- 1 ración de ensalada
- 1 ración de legumbres
- 1 sopa de legumbres
- 1 pieza de fruta

Merienda: Recomendaciones

(Elegir una fuente de proteína, una de carbohidratos y otra de grasas esenciales)

Proteína:

- 1 sándwich de pan integral con pavo o pollo (100 g)
- 1 sándwich de pan integral con atún (100g)
- 1 ensalada de atún
- 1 dosis de proteína *whey*

Carbohidratos complejos y fibras:

- 1 pieza de fruta
- 2 cucharadas soperas de frutos secos

Días de entrenamiento – Antes del ejercicio

Suplementación (30 minutos antes del entrenamiento):

Tomar un prohormonal (por ejemplo: Animal Stak o Animal M-Stak).
Tomar una dosis de un pre-entrenamiento (por ejemplo: Jack 3d).

Días de entrenamiento – Durante el ejercicio

Suplementación:

Consumir glutamina + BCAA (por ejemplo: SizeOn Pre-Contest).

Días de entrenamiento – Después del ejercicio

Suplementación:

Tomar una dosis de proteína aislada inmediatamente después del entrenamiento (por ejemplo: IsoXp).

Combinar con una dosis de hidratos de carbono rápidos (por ejemplo: Xceed o Vitargo).

Cena: Recomendaciones

(Elegir una fuente de proteína, una de carbohidratos y otra de grasas esenciales)

Días de entrenamiento

Proteína:

- Pavo o pollo (250 g)
- Salmón o atún (250 g)

Hidratos de carbono:

- No comer

Fibras:

- 1 ración de ensalada
- 1 ración de legumbres
- 1 sopa de legumbres

Días sin entrenamiento

Proteína:

- 250 g de carne magra
- 250 g de pescado

Hidratos de carbono:

- 1 cucharada de arroz
- 1 patata cocida

Fibras:

- 1 ración de ensalada
- 1 ración de legumbres
- 1 sopa de legumbres

Snack nocturno

(Elegir una fuente de proteína, una de carbohidratos y otra de grasas esenciales)

Suplementación (30 minutos antes de irse a dormir):

Tomar una dosis de caseína.

- Tomar un suplemento anabólico natural (por ejemplo: Novedex, Arimedex o Formadrol).

Información

Más información sobre programas nutricionales:

<http://prozis.es/summerbody/planosdetreino.php>

Más información sobre ejercicios:

<http://prozis.es/summerbody/videos.php>

Otra información y consejos nutricionales de utilidad:

<http://prozis.es/summerbody/dicas.php>