

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 ración de cereales
- 1 ración de avena
- 2 piezas de fruta
- 2 rebanadas de pan tostado

Proteína:

- 100 g de fiambre de pavo
- 100 g de pollo
- 2 huevos
- 1 yogur dietético
- Proteína *whey*

Grasas esenciales:

- Mantequilla sin sal
- Mantequilla de cacahuete
- Aguacate

Suplementación:

- Multivitamínico
- Proteína compleja o proteína *whey* (recomendación: Xtreme Whey).

(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:

- 1 yogur dietético
- Fiambre light (100 g)
- Queso light (100 g)
- Proteína *whey* (1 dosis)

Carbohidratos complejos y fibras:

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

Formar músculo y aumentar la definición muscular - Programa básico

Comida: Recomendaciones

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

Proteína:

- Bistec de ternera (200 g)
- Pechuga de pavo (200 g)
- Pechuga de pollo (200 g)
- Salmón (200 g)
- Pescado (200 g)
- Otras carnes blancas (200 g)

Hidratos de carbono:

- 1 ración pequeña de arroz integral
- 2 patatas cocidas
- 1 ración pequeña de pasta integral

Fibras :

- Ensalada
- Legumbres
- Sopa de legumbres
- Fruta

Merienda: Recomendaciones

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

Proteína:

- 1 yogur dietético
- Fiambre light (100 g)
- Queso light (100 g)
- Proteína *whey* (1 dosis)

Carbohidratos complejos y fibras:

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

Días de entrenamiento – Antes del ejercicio

Suplementación (30 minutos antes del entrenamiento):

Tomar un suplemento pre-entrenamiento (por ejemplo: N.O.Shox).
Tomar una ampolla de L-carnitina (por ejemplo: L-Carnitine 3000).

Días de entrenamiento – Durante el ejercicio

Suplementación:

Glutamina + BCAA (por ejemplo: ProCgt).

Días de entrenamiento – Después del ejercicio

Suplementación:

Tomar una dosis de proteína *whey*.

Comer 2 piezas de fruta (manzana, pera, melocotón, piña, kiwi o plátano).

Cena: Recomendaciones

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

Proteína:

- Atún o salmón (entre 150 y 200 g)
- Carnes blancas (entre 150 y 200 g)

Hidratos de carbono:

- 2 cucharadas de arroz integral
- 2 patatas cocidas

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:

Proteína de caseína o proteína *whey* (como alternativa a la fuente de proteína anterior).

Tomar un trébol (por ejemplo: TribusMax).

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>