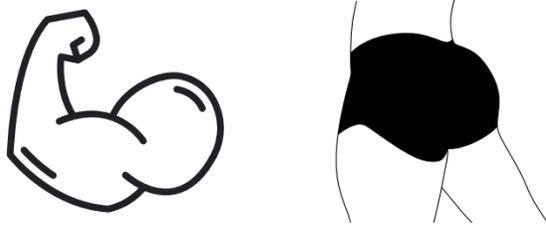




WWW.FITBOOSTHN.COM

DIETA PREMIUM PARA AUMENTAR MASA MUSCULAR



DIETA CREADA POR LA NUTRICIONISTA GENESIS CHAVARRIA.



DESAYUNO

- ▶ 2 PANES INTEGRALES

TOPPINGS:

- ▶ 4 CDAS DE FRIJOLES COCIDOS, 2 CDAS DE QUESO CREMA, 2 CDAS QUESO RALLADO, 2 HUEVOS Y 1 REBANADA DE JAMON.

OPCIONES PARA INTERCAMBIAR:

- ▶ 3 PANQUEQUES

TOPPINGS:

- ▶ 1/4 TAZA DE BANANA EN REBANADAS, 2 CDAS CREMA DE MANI, GOTAS DE MIEL PARA ENDULZAR, 2 HUEVOS Y 1 REBANADA DE JAMON.

MERIENDA

- ▶ 1 TAZA DE YOGURT NATURAL, 1 FRUTA, 2 CDAS DE NUECES, 1/4 TAZA DE GRANOLA Y GOTAS DE MIEL PARA ENDULZAR..

- ▶ (PARA AUMENTAR LA INGESTA PUEDES AGREGAR UN SCOOP DE PROTEINA)

OPCIONES PARA INTERCAMBIAR:

- ▶ 1 LICUADO CON 1 TAZA DE LECHE DESCREMADA, 1/2 BANANA, O 1 MANZANA PEQUEÑA Y 1/4 TAZA DE AVENA

- ▶ (PARA AUMENTAR LA INGESTA PUEDES AGREGAR UN SCOOP DE PROTEINA)

ALMUERZO

- ▶ 1/2 TAZA DE SPAGHETTI, 1/4 DE PLATANO MADURO, 150GR DE POLLO GUISADO, 2 COAS DE AGUACATE, 1 TAZA DE PEPINO Y TOMATE EN RODAJAS.

OPCIONES PARA INTERCAMBIAR:

- ▶ 1/2 TAZA DE ARROZ CON 1 TORTILLA DE MAIZ, 150GR DE TILAPIA, 1 TAZA DE LECHUGA CON CEBOLLA Y TOMATE.
ADEREZAR CON 2 COITAS DE ACEITE DE OLIVA,
LIMON,SAL Y PIMIENTA

MERIENDA

- ▶ 1 LICUADO CON 1 TAZA DE LECHE DESCREMADA, 1/2 BANANA, 1/4 TAZA DE AVENA.
- ▶ [PARA AUMENTAR INGESTA PUEDES AGREGAR UN SCOOP DE PROTEINA]

CENA

▶ **SANDWICH: 2 PANES INTEGRALES, 60G DE POLLO DESMENUZADO, 1 CDA DE MAYONESA Y 1 CDA DE QUESILLO.**

OPCIONES PARA INTERCAMBIAR:

▶ **2 TORTILLAS DE MAIZ, 1/2 TAZA DE FRIJOLES COCIDOS, 2 HUEVOS , 1 REBANADA DE CUAJADA Y 1 CDA DE QUESO CREMA.**

**INGESTA DE CALORIAS APROXIMADAS:
2,200-2,500 CALORIES**



@FITBOOSTSUPPS



WWW.FITBOOSTHN.COM