

# Plan de alimentación



BYO  
SEN  
HEALTH & BEAUTY

# DIETA PARA AUMENTAR MASA MUSCULAR HOMBRE 55 A 70 KG

1

Comida

- \*1 TAZA DE CLARAS + 2 HUEVOS ENTEROS A LA MEXICANA
  - \*1 TAZA DE AVENA COCIDA CON CANELA Y SPLENDA
  - \*1 PLÁTANO 10 ALMENDRAS
- 

2

Comida

- \*170 GR DE MILANESA DE POLLO
  - \*1 TAZA DE ARROZ 1 TAZA DE BRÓCOLI
  - \*2 TAZAS DE MELÓN
- 

3

Comida

- \*180 GR DE CARNE ROJA A LA MEXICANA
  - \*4 TORTILLAS DE MAÍZ
  - \*14 DE AGUACATE ENSALADA AL GUSTO
- 

4

Comida

- \*170 GR DE MILANESA DE POLLO
  - \*1 TAZA DE PURE DE PAPA CON 2 TAZA DE ELOTE Y UNA CUCHARADITA DE MANTEQUILLA
  - \*1 TAZA DE CHAYOTE
- 

5

Comida

- \*LICUADO 1 MEDIDA DE PROTEÍNA SUERO DE LECHE
  - \*6 CUCHARADAS DE AVENA
  - \*2 CUCHARADAS DE CREMA DE CACAHUATE O 10 ALMENDRAS
  - \*1 TAZA DE LECHE DE ARROZ
  - \*1 FRUTA A TU ELECCIÓN PARA COMER NO LICUAR
- 

6

Comida

- \*1 TAZA DE CLARAS CON VERDURA AL GUSTO
- \*2 TORTILLAS 4 DE AGUACATE

