

Plan de alimentación



BYO
SEN
HEALTH & BEAUTY

PLAN DE ALIMENTACIÓN AUMENTO DE MASA MUSCULAR 45 A 55 KG



1

Comida

*SÁNDWICH

CON:2 REBANADAS DE PAN DE GRANOS

1 SOBRE DE ATÚN EN ACEITE

LECHUGA, ESPINACAS Y 20 GRAMOS

AGUACATE.

1 TE VERDE

2

Comida

*100 GR DE CARNE MOLIDA

*2 TORTILLAS DE NOPAL

*2 TAZAS DE PAPAYA

3

Comida

*70 GR DE PECHUGA DE PAVO (JAMÓN)

*1 TAZA DE ESPINACAS

*1 TAZA DE JÍCAMA

*1/2 MANZANA AMARILLA

4

Comida

*100 GR DE PECHUGA DE POLLO

*1/2 TAZA DE ELOTE COCIDO

*JITOMATE, CEBOLLA CHAMPIÑONES

*3 CUCHARADAS DE AGUACATE

5

Comida

*1 BARRA DE AMARANTO

* 1 CHOCOLATE AMARGO (30GR)

*1/2 MANZANA AMARILLA.

6

Comida

*70 GR DE CARNE MOLIDA

*2 TORTILLAS DE NOPAL

*ENSALADA AL GUSTO