

Plan de alimentación



BYO
SEN
HEALTH & BEAUTY

DIETA PARA AUMENTAR MASA MUSCULAR MUJER 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

