

## **Recomendaciones nutricionales, flexibilidad metabólica**

**Calorías totales diarias** 2.200-2.300.

**Proteínas diarias totales diarias** 140-150 gramos

**Carbohidratos totales diarios** 10-15 gramos

**Grasas totales diarias** 40-60 gramos

**Objetivos:** Ganar peso

### **Lunes:**

**Desayuno:** Tazón con 100 gramos avena con leche, plátano y aguacate.

**Media mañana:** Batido de proteína con leche y una pieza de fruta.

**Comida:** Arroz con 250 gramos de pollo a la plancha, 2 huevos y 200 gramos de pan.

**Merienda:** Batido de proteína con leche y una tostada con mantequilla de cacahuete.

**Cena:** 250 gramos de filete de salmón a la plancha con arroz y 2 yogures.

### **Martes:**

**Desayuno:** Tortilla con 3 huevos y queso con 200 gramos de pan.

**Media mañana:** Yogur griego con frutos rojos y una cucharada de miel.

**Comida:** Espaguetis con salsa y 250 gramos de carne a escoger.

**Merienda:** Batido de proteína con leche con avena y una porción de fruta.

**Cena:** 250 gramos de filete de pollo con 200 gramos de patatas asadas o en air flayer.

### **Miércoles:**

**Desayuno:** Batido de proteína con leche, avena y plátano.

**Media mañana:** Tortitas de avena o copos de avena y una manzana.

**Comida:** 250 gramos de hummus de garbanzos con aguacate y 2 huevos.

**Merienda:** Batido de proteína con leche desnatada y una porción de frutos secos.

**Cena:** Filete de ternera con puré de patatas.

### **Jueves:**

**Desayuno:** Tostada con aguacate y 2 huevos.

**Media mañana:** Batido de proteína con leche y 2 frutas.

**Comida:** 250 gramos de lentejas con arroz con 200 gramos de pan

**Merienda:** Batido de proteína con leche y 100 gramos de copos de avena.

**Cena:** Pescado a la parrilla y puré de zanahoria.

### **Viernes:**

**Desayuno:** Tazón de yogur griego con copos de avena y 1 fruta.

**Media mañana:** Batido de proteína con leche y avena.

**Comida:** Hamburguesa con queso con 200 gramos de patatas.

**Merienda:** Batido de proteína con leche y 100 gramos de tortitas de avena con mantequilla de cacahuete.

**Cena:** 250 gramos de filete de salmón con 150 gramos de arroz.

### **Sábado:**

**Desayuno:** Tostada de pan integral con aguacate, tomate y huevo poché.

**Media mañana:** Batido de proteína con leche desnatada y una fruta fresca.

**Comida:** libremente y haz ayuno en la cena hasta el día siguiente

## **Notas de la dieta:**

Nutrición enfocada en subir de peso

Puedes combinar las proteínas como quieras, pudiendo cambiar la carne por pescado en cualquier comida, aunque el pescado tiende a tener más omega 3 que la carne, las proteínas son muy similares. 30 gramos de claras de huevo líquidas equivales a 1 clara normal.

Puedes combinar las comidas como prefieras. Por ejemplo, puedes hacer el martes la cena del lunes, la comida del jueves y el desayuno del sábado.

Cualquier comida puede ser sustituida por un batido de proteínas.

Cada lácteo puede ser sustituido por bebida vegetal Aconsejo bebida de almendras zero, que es la

más similar a la leche animal.

Las legumbres puedes combinarlas como quieras.

Los huevos pueden ser duros o a la plancha o en el microondas.