

**Nombre:** Jonathan Martínez

**Meta:** Aumentar masa muscular

**Periodo:** 30 días

| Día       | Al despertar  | Desayuno  | Almuerzo   | Merienda                                  | Cena  |
|-----------|---|---|--|---|---|
| Lunes     | 300ml de agua + 2 gramos de sal rosada + 1 cucharada de limón | 3 huevos hervidos<br>2 tiras de tocino<br>2 oz de aguacate                                | 1 taza de arroz blanco<br>7 oz de carne molida de res<br>2 oz de aguacate                                    | 1 scoop de proteína whey con 8 oz de agua | 1 plátano amarillo<br>8 oz de fajitas de pollo<br>6 fresas  |
| Martes    | 300ml de agua + 2 gramos de sal rosada + 1 cucharada de limón | 3 huevos revueltos<br>2 lonjas de jamón de pechuga de pavo<br>12 almendras                | 8 oz de salmón a la plancha<br>1 taza de ensalada de trigo con ajíes, cebolla y tomate +<br>2 oz de aguacate | 1 scoop de proteína whey con 8 oz de agua | 7 oz de tuna + 1 cucharada de queso cottage o ricota<br>1 ½ taza de pure de papa<br>2 cucharadas de aceite de oliva<br>6 fresas |
| Miércoles | 300ml de agua + 2 gramos de sal rosada + 1 cucharada de limón | 3 huevos revueltos<br>½ taza de yogurt griego<br>12 almendras                             | 8 oz de chicharrón<br>1 plátano = tostones de plátano verde en aceite de coco                                | 1 scoop de proteína whey con 8 oz de agua | 7 oz de chuleta fresca<br>1 ½ taza de batata<br>1 manzana   |
| Jueves    | 300ml de agua + 2 gramos de sal rosada + 1 cucharada de limón | 3 oz de tuna + 1 cucharada de queso cottage o ricota<br>2 oz de aguacate                  | 8 oz de fajitas de pollo<br>1 taza de moro de habichuela<br>2 oz de aguacate                                 | 1 scoop de proteína whey con 8 oz de agua | 8 oz de hamburguesa de res<br>1 ½ taza de pure de papas<br>2 cucharadas de aceite de oliva                                      |
| Viernes   | 300ml de agua + 2 gramos de sal rosada + 1 cucharada de limón | Omelette: 3 huevos con ajíes, cebolla y tomate<br>12 almendras<br>½ taza de yogurt griego | 8 oz de carne molida de res<br>1 plátano amarillo majado<br>1 taza de brócoli                                | 1 scoop de proteína whey con 8 oz de agua | 2 lonjas de pan de masa madre<br>6 oz de tuna<br>2 cucharadas de queso cottage o ricota<br>2 oz de aguacate                     |
| sábado    | 300ml de agua + 2 gramos de sal rosada + 1 cucharada de limón | 2 huevos a la plancha<br>12 semillas de cajuil<br>2 tiras de tocino                       | 8 oz de salmón a la plancha<br>1 ½ taza de papas salteadas<br>2 cucharaditas de aceite de oliva              | 1 scoop de proteína whey con 8 oz de agua | 7 oz de chuleta fresca<br>1 ½ taza de batata<br>1 manzana verde   |
| Domingo   | 300ml de agua + 2 gramos de sal rosada + 1 cucharada de limón | 3 oz de queso burata<br>1 cucharada de salsa pesto<br>12 semillas de cajuil               | 9 oz de pollo al horno<br>1 plátano amarillo al horno  | 1 scoop de proteína whey con 8 oz de agua | 8 oz de filete de cerdo<br>1 plátano verde majado<br>2 oz de aguacate   |

## Recomendaciones

### ALIMENTOS A EVITAR

- Evita la comida procesada y comida rápida.
- Evita los aceites vegetales procesados (canola, maíz, soya, girasol, palma, margarina etc.)
- Evitar harinas y cereales refinados: pan, pasta, galletas etc.
- Evitar alimentos que te inflame: gluten etc.
- Evitar azúcares refinados: azúcar de mesa, jugos, refrescos, bizcochos, galletas etc.
- Recuerda pesar los alimentos luego de ser cocinados.

### ALIMENTOS Y HABITOS RECOMENDADOS

- Consume comida real y mínimamente procesada: carnes y pescados, frutas y verduras, arroz y víveres en porciones recomendadas.
- Pesa o mide los alimentos indicados luego de ser cocinados.
- Tomar sol: 10-30 minutos al día.
- Hidratación diaria = agua + electrolitos o agua con sal de mar o agua de coco.
- Earthing: contacto con la naturaleza > caminar descalzo o sentarse en arena, grama, tierra.
- Aceites y grasas recomendadas: aceite de oliva, mantequilla de leche, tallow o grasa de res, manteca de cerdo, ghee.
- Dieta alta en proteínas.

### SUPLEMENTOS RECOMENDADOS

- Suplementación con vitamina D3, dosis: 100,000 UI 1 vial por mes. Consumir después del almuerzo.
- Glicinato de Magnesio, dosis: 400 mg/d. Consumir después de la cena.
- Omega 3, dosis: 2-3 gramos al día. Consumir 1g por cada comida.
- Vit C, dosis: 1000mg/d. Consumir con la última comida o post entreno.

*¡Haz de Origin Shape tu destino para los suplementos más excepcionales! Nuestra página web, <https://originshape.com/os-suplements/>, es el lugar donde encontrarás la combinación perfecta de calidad y composición sobresalientes. No esperes más, ya que al ingresar, te conduciremos directamente a Amazon, donde podrás adquirir estos productos de forma rápida, segura y confiable. ¡Aprovecha esta oportunidad única de transformar tu bienestar y alcanzar tus metas!*