

# DIETA DE DEFINICIÓN

## Desayuno

Una fruta ácida

Tortilla de 5 claras

30-40grs. De avena con 250cc de leche desnatada

1gr HMB, vitaminas

## Almuerzo 1

50gr de pan integral

100gr de pechuga de pavo (embutido)

## Almuerzo 2

Batido de 35gr de proteína de suero y 50gr de hidratos

## Comida

Ensalada

60gr de arroz o pasta (pesado en seco)

150gr de pollo o ternera

1gr HMB

## Merienda 1 (pre entrenamiento)

60grs. De pavo o pollo

60grs. De arroz

Fruta (a poder ser una diurética)

## Merienda 2 (post entrenamiento)

Batido de 35gr de proteína de suero + 50gr de hidratos + 5gr glutamina

## Cena

Ensalada o verdura (sin límite)

150gr de pescado, claras de huevo o atún al natural (SIN hidratos!)

## Antes de dormir

Batido de caseína (35gr)

5gr Glutamina, 3gr arginina AAKG, 1gr HMB y/o ZMA (esta línea es opcional, pero sirve para evitar el catabolismo)