

5 DESAYUNOS PARA AUMENTAR MASA MUSCULAR

Por: Cris Valencia



Es posible conseguir unos músculos sanos y fuertes siempre y cuando sigas una rutina de ejercicios y una dieta adecuadas. Si quieres comenzar una dieta para ganar masa muscular, debes saber que el desayuno, como primera comida del día, es una de las más importantes, ya que es la que te aportará la energía que necesitas para comenzar tu jornada e iniciar con buen pie tu actividad física.

Si tu objetivo es mejorar tu apariencia de una forma efectiva y saludable, por eso es este eBook te comparto **5 desayunos para aumentar masa muscular**. Además de ser muy nutritivos y fáciles de preparar, están riquísimos.



CONOCE A TU INSTRUCTOR

Soy Crsthian y he dedicado gran parte de mi vida al Fitness, como estilo de vida. Ayudando a cientos de personas a mejorar sus condiciones físicas y a disminuir su grasa corporal. Un profesional preparado, con numerosos cursos y estudios certificados avalan mi expertise.

CONTENIDO

1. Yogur griego con cereales y frutos secos.
2. Porridge de avena y frutos secos.
3. Comidas para ganar masa muscular a base de pan integral.
4. Requesón con fruta.
5. Desayunos para aumentar masa muscular a base de batidos.

Yogur griego con cereales y frutos secos

El yogur posee un alto contenido en proteínas y calorías llenas que te ayudarán a ganar masa muscular, así como fermentos lácticos naturales muy beneficiosos para tu organismo y tu sistema inmunológico. El yogur griego, además de nutritivo, posee una textura cremosa muy agradable al paladar.

Un desayuno con yogur griego es ideal para aumentar masa muscular si se combina con frutos secos, copos de avena y un poco de miel para endulzarlo. Prepararse un buen tazón de yogur griego para desayunar no te supondrá ningún esfuerzo y te aportará todo lo que tu cuerpo y, en particular, tus músculos necesitan:

Ingredientes

- 250 ml de yogur griego (puede ser blanco o con frutas)
- 100 grs de copos de avena
- 1 cucharadita de miel
- 10 porciones de frutos secos (puedes combinar nueces, almendras, avellanas)

Para preparar este desayuno solo necesitas mezclar todos los ingredientes en un bol de desayuno. Si lo deseas, puedes trocear los frutos secos para que se mezclen mejor con el yogur.

1. Yogur griego con cereales y frutos secos

El yogur posee un alto contenido en proteínas y calorías llenas que te ayudarán a ganar masa muscular, así como fermentos lácticos naturales muy beneficiosos para tu organismo y tu sistema inmunológico. El yogur griego, además de nutritivo, posee una textura cremosa muy agradable al paladar.

Un desayuno con yogur griego es ideal para aumentar masa muscular si se combina con frutos secos, copos de avena y un poco de miel para endulzarlo. Prepararse un buen tazón de yogur griego para desayunar no te supondrá ningún esfuerzo y te aportará todo lo que tu cuerpo y, en particular, tus músculos necesitan:



Ingredientes:

- 250 ml de yogur griego (puede ser blanco o con frutas)
- 100 grs de copos de avena
- 1 cucharadita de miel
- 10 porciones de frutos secos (puedes combinar nueces, almendras, avellanas)

Para preparar este desayuno solo necesitas mezclar todos los ingredientes en un bol de desayuno. Si lo deseas, puedes trocear los frutos secos para que se mezclen mejor con el yogur.

2. Porridge de avena y frutos secos

El porridge de avena y frutos secos es una rica bondad culinaria que posee un alto nivel de carbohidratos, proteínas y grasas beneficiosas para el organismo. La avena y los frutos secos te aportarán la energía que necesitas para comenzar tu rutina diaria de aumento de masa muscular.

Este desayuno se puede preparar tanto con leche fría como con leche caliente, así que es un desayuno ideal tanto en invierno como en verano.



Ingredientes:

- 250 g de avena
- 125 ml de leche semidesnatada
- 1 cucharada de frutos secos triturados
- 1 cucharadita de miel

Preparación:

- Calienta la leche en un bol y añádele la avena en copos hasta que adquiera una consistencia cremosa.
- Añade el resto de ingredientes al gusto.

Si prefieres consumir este desayuno frío, introduce todos los ingredientes en la batidora y mezcla hasta que adquiera la consistencia deseada.

3. Comidas para ganar masa muscular a base de pan integral

Pese a su largo nombre, las tostadas de pan integral con cereales, tortilla y brotes germinados es un desayuno facilísimo de preparar. Todos los ingredientes que conforman este rico desayuno para ganar masa muscular, te aportarán calorías llenas de proteínas y grasas no saturadas. El pan te aportará fibra, mientras que los brotes te darán el punto de energía extra que necesitas cuando te enfrentas a una tabla de ejercicio intenso. Por su parte, la grasa buena del huevo favorecerá el funcionamiento de tu corazón y tus arterias.



Ingredientes:

- 2 rebanadas de pan con cereales y avena (puedes alternar este pan con el pan de semillas y pipas)
- 2 huevos camperos
- Un puñado de brotes de alfalfa, lentejas, soja.
- Medio tomate.
- Aceite de oliva

Preparación:

- Pon un chorro de aceite de oliva en la sartén.
- Cuando el aceite esté caliente, añade los huevos batidos. Una vez cocida la tortilla por ambas partes, apaga el fuego y conservalo. Si lo prefieres, en lugar de tortilla puedes prepararte unos huevos revueltos. Para ello, echa el huevo batido en la sartén y remueve con una espátula de madera hasta que el huevo quede cuajado pero roto.
- En una rebanada de pan, pon el medio tomate cortado en rodajas y los brotes de alfalfa. Añádele un chorrito de aceite de oliva.
- Cubre con la tortilla y finaliza poniendo la otra rebanada de pan.

- Si lo deseas, puedes alternar el huevo con quesos como el queso fresco o el requesón. Este desayuno tan nutritivo también es ideal para prepararlo como cena para aumentar masa muscular.

4. Requesón con fruta

Un estupendo desayuno que te hará aumentar tu masa muscular y endulzará tus mañanas es el que puedes preparar con requesón y fruta. El requesón es un queso de textura agradable que combina muy bien con la mayoría de las frutas. Combinar requesón con fresas, manzanas y plátanos te hará disfrutar como un niño de tu primera comida del día.



Ingredientes:

- 250 g de requesón
- Fruta al gusto (4 fresas, 1 plátano, media manzana)

- Miel si se desea darle un poco más de dulzor
- 1 pieza o porción de fruta de tu preferencia (manzana, durazno, ½ plátano, 6 fresas, kiwi)

Preparación:

Solo necesitas lavar, pelar y trocear la fruta que consumirás y añadirla al requesón. Si eres intolerante a la leche o a la proteína de la vaca, puedes sustituir el requesón normal por un queso fresco que no contenga lactosa.

El requesón es muy digestivo y es ideal también como cena para aumentar masa muscular. Si deseas consumirlo de noche, puedes sustituir la fruta añadiendo algún tipo de fiambre bajo en sal y grasas, así como también puedes acompañarlo de tostadas de pan integral.

5. Comidas para ganar masa muscular a base de pan integral

Otro desayuno que te hará ganar masa muscular de una forma rápida y eficaz es el batido de plátano y avena. Los batidos para aumentar masa muscular son excelentes alternativas para consumir en el desayuno.

Este batido se caracteriza por poseer un alto contenido de potasio e hidratos de carbono. Lo mejor es que los puedes encontrar en Amazon a muy buen precio y listos para tomar. Asimismo, el batido de plátano y avena es muy nutritivo y posee un gran índice de proteínas, gracias a la levadura de cerveza y a la leche que lo acompañan.



Ingredientes:

- 1 plátano
- 1 taza de avena
- 1 cucharada de miel o de sirope de agave para endulzar
- 1 cucharada sopera de levadura de cerveza.
- 250 ml de leche entera

Preparación:

1. En una batidora, vierte el plátano previamente pelado y troceado.
2. A continuación añade la leche, la avena y la levadura de cerveza.
3. Procede a su licuado hasta obtener un batido homogéneo.
4. Pruébalo y añade la miel o el sirope de ágave hasta conseguir el dulzor deseado.

Otros consejos para ganar masa muscular

Los desayunos para aumentar la masa muscular que te proponemos te ayudarán a desarrollar tus músculos de una forma saludable. Pero para que puedas alimentarte de forma segura y saludable, te recomendamos que, además, sigas estos consejos para aumentar masa muscular:

1. Haz todas las comidas diarias: saltarse una comida es poco sano y reducirá la ingesta de calorías que necesitas para alcanzar la masa muscular deseada.
2. Toma alimentos ricos en proteínas: opta por alimentos como el pescado, el pollo, el huevo, la leche, el queso, las legumbres, entre otros.
3. Toma solo grasas buenas: los frutos secos, el aceite de oliva, los cereales y pescados como el salmón están repletos de ellas.
4. Bebe agua: el agua evitará que tus músculos se atrofien y no crezcan. Beber 2 litros de agua al día es un buen comienzo.
5. Come fruta: la fruta te aporta minerales y vitaminas que te ayudarán a tener energía y recuperarte antes y después de una sesión de entrenamiento.

6. Busca ayuda profesional: si no tienes experiencia en el mundo del deporte o sufres algún tipo de patología o enfermedad, antes de someterte a un entrenamiento o dieta específica, consulta siempre con un especialista en la materia.

Si quieres conocer más consejos y trucos, te invito a unirte a mi **CANAL DE TELEGRAM**, en donde no solo estaré compartiendo recetas para bajar de peso y ganar musculo, sino tambien rutinas de ejercicio poderosas y asesorías personalizadas.



UNETE AQUÍ

Da clic ↪ ↩