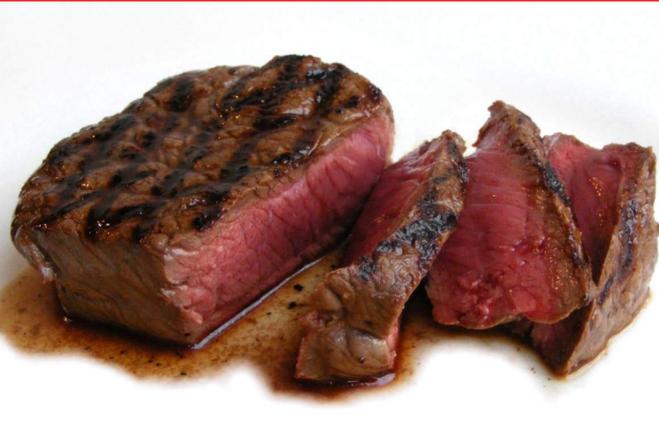


ALIMENTOS PARA GANHAR MASSA MUSCULAR



PATINHO, COXÃO MOLE E ALCATRA
AS CARNES VERMELHA SÃO BASTANTE
PROTEICOS E POUCOS GORDUROSOS

A BANANA POSSUI CARBOIDRATOS
E POTÁSSIO, UM MINERAL QUE PARTICIPA
DA PRODUÇÃO DE GLICOGÊNIO
(RESERVA DE ENERGIA DO MÚSCULO)



A BATATA DOCE É FONTE DE CARBOIDRATOS
DE BAIXO ÍNDICE GLICÊMICO.
LIBERANDO ENERGIA GRADATIVAMENTE,
FAZENDO COM QUE VOCÊ TENHA
MAIS PIQUE NOS TREINOS.



AS CASTANHAS, CHAMADAS DE OLEAGINOSAS,
POSSUEM ALTA CONCENTRAÇÃO DE VITAMINA E,
QUE COMBATE OS RADICAIS LIVRES PRODUZIDO
PELO ESTRESSE DOS TREINOS, FAVORECENDO O
CRESCIMENTO DOS MÚSCULOS.



O FRANGO É UM ÓTIMO ALIMENTO PARA
GANHAR MASSA MAGRA, POIS ELE POSSUI
UMA CARGA DE PROTEÍNA E QUASE NADA
DE GORDURA.

A CLARA DO OVO É RIQUESSIMA EM ALBUMINA,
A PROTEÍNA MAIS PURA ENCONTRADA EM
ALIMENTOS. MAS A GEMA TAMBÉM
É IMPORTANTE, POIS É RICA EM GORDURAS BOAS
QUE COMBATE OS PROCESSOS INFLAMATÓRIO
PROVOCADOS DURANTE O EXERCÍCIO.



A QUINOA É UMA ÓTIMA FONTE DE
PROTEÍNAS DE ORIGEM VEGETAL, ALÉM DE
POSSUIR CARBOIDRATOS, FIBRAS,
VITAMINAS E MINERAIS.

O SALMÃO TEM ALTO TEOR DE PROTEÍNAS,
ALÉM DE SER RICO EM ÔMEGA 3.
A SARDINHA E O ATUM TAMBÉM SÃO
ÓTIMOS ALIMENTOS PARA GANHO
DE MASSA MUSCULAR.



O TOFU É UM DOS MELHORES ALIMENTOS
PARA GANHO DE MASSA MAGRA.
JÁ QUE É RICO EM PROTEÍNAS E CÁLCIO,
ASSIM PROTEGENDO OS MÚSCULOS
E OS OSSOS.