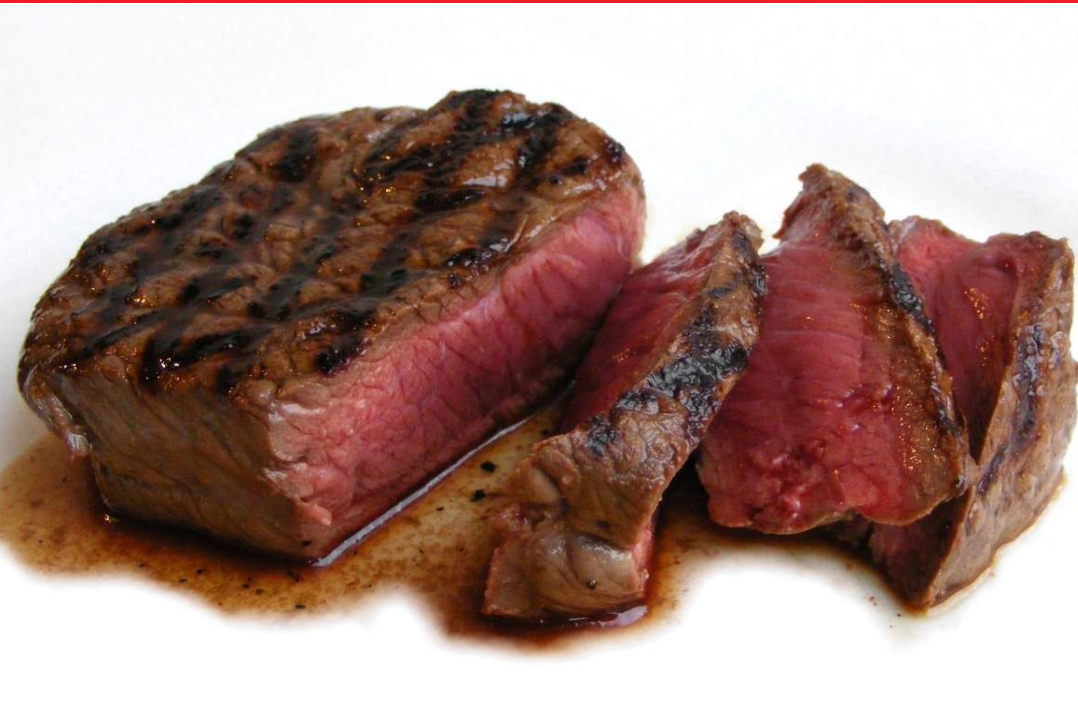
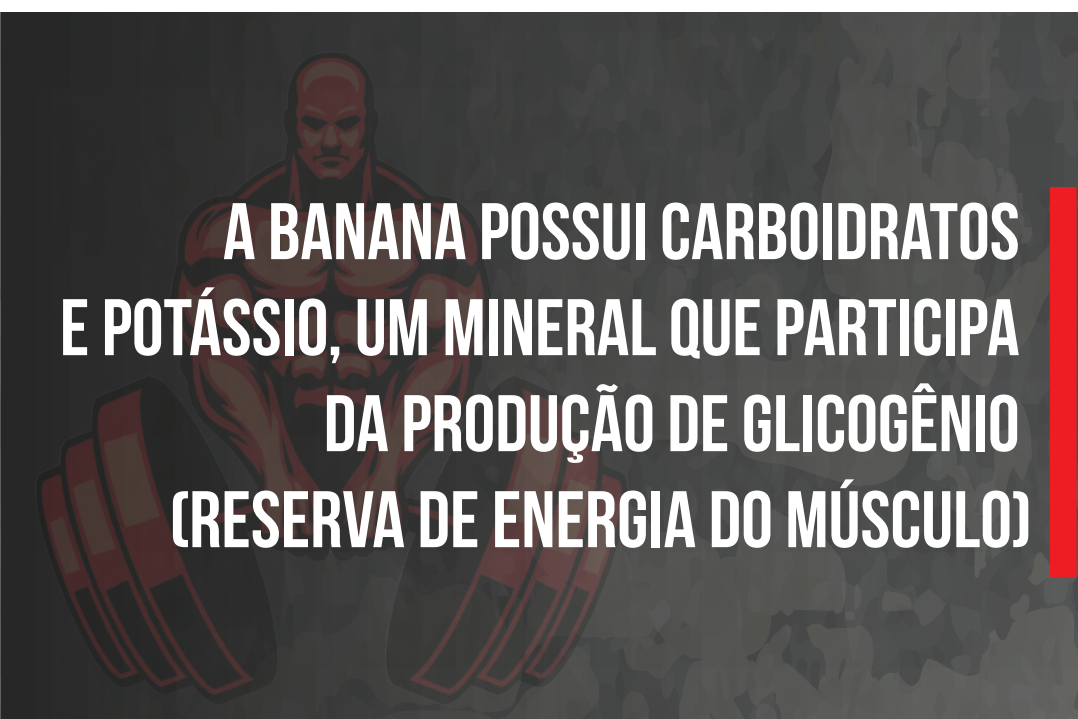


# ALIMENTOS PARA GANHAR MASSA MUSCULAR



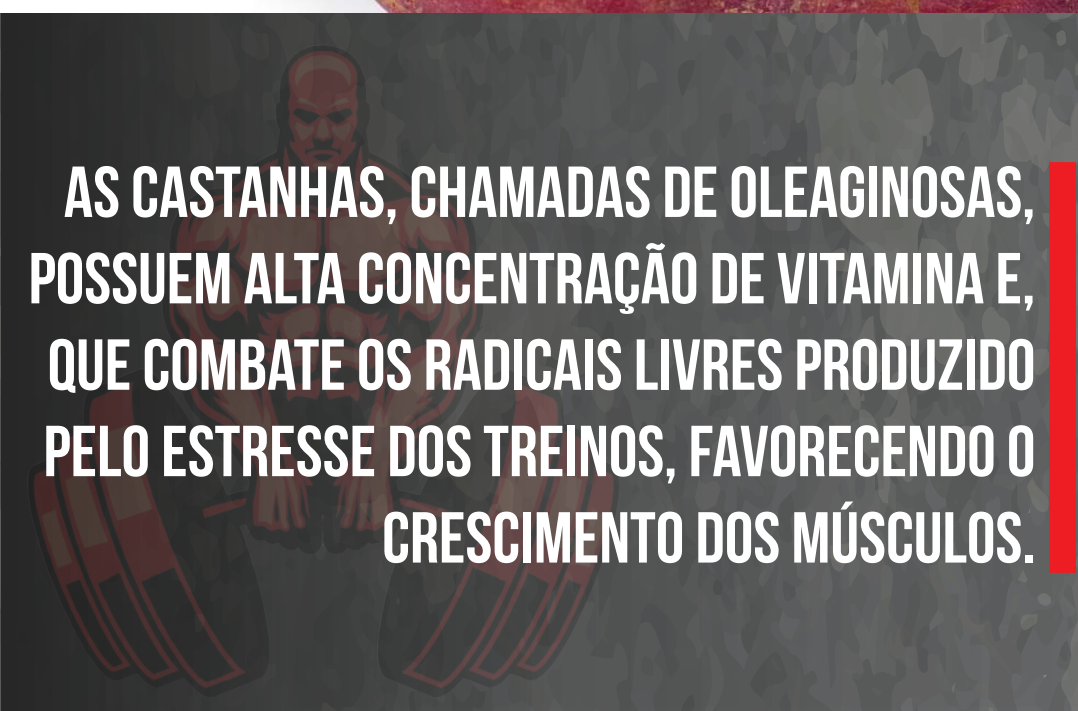
PATINHO, COXÃO MOLE E ALCATRA  
AS CARNES VERMELHA SÃO BASTANTE  
PROTEICOS E POUCOS GORDUROSOS



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



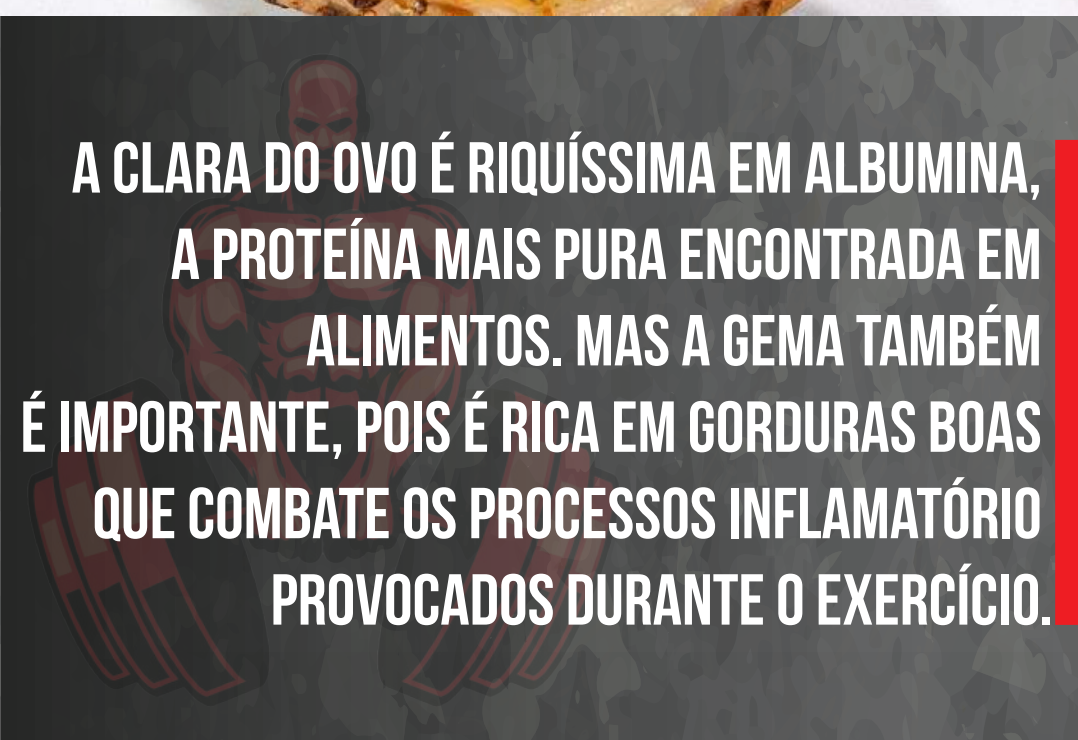
A BATATA DOCE É FONTE DE CARBOIDRATOS  
DE BAIXO ÍNDICE GLICÊMICO.  
LIBERANDO ENERGIA GRADATIVAMENTE,  
FAZENDO COM QUE VOCÊ TENHA  
MAIS PIQUE NOS TREINOS.



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.