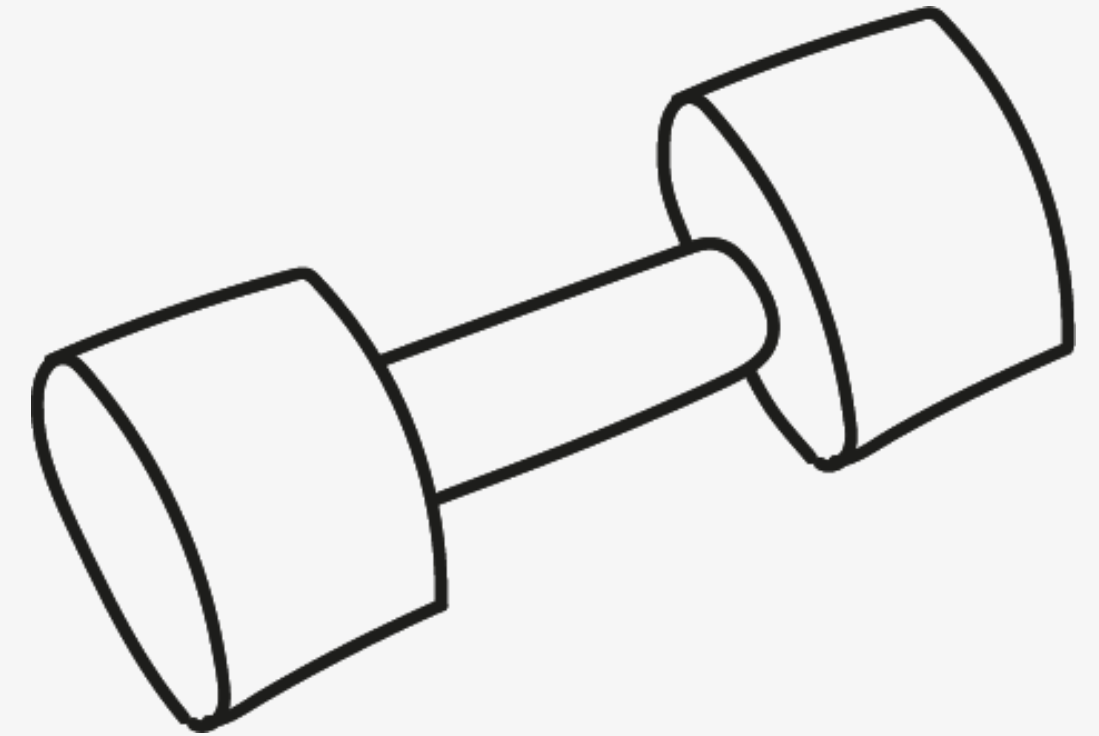


vida
FLEX

como comer – comida em +KCAL

Aprenda como usar a **densidade calórica** a seu favor!





Entenda:

Na fase de **ganho de massa muscular deve-se priorizar alimentos com uma alta densidade calórica.**

Portanto, nessa fase, são necessárias estratégias para bater a meta de calorias facilmente, com alimentos menos volumosos e bem calóricos/ nutritivos.

Alimentos – sacietógenos

SUCOS E VITAMINAS

Suco de uva integral, suco de laranja, suco de manga, etc. **Todos os sucos sem açúcar tornam-se extremamente interessantes nessa fase**, principalmente o suco de uva integral, que é o mais calórico, com um baixo índice glicêmico e facilmente encaixado na rotina. **Além disso, pode ser interessante fazer shakes nessa fase**, por exemplo, como se fosse um hipercalórico caseiro: shakes com banana, aveia, leite integral, mel, pasta de amendoim, whey protein, etc.

Muitas pessoas pensam que comprar hipercalóricos é uma boa estratégia nessa fase, mas a maioria deles são cheios de açúcar e nada saudáveis. Tente fazer o seu próprio hipercalórico com alimentos densamente calóricos e beba suas calorias para tornar esse processo mais fácil (beber calorias saudáveis, não refrigerantes ou álcool).

FONTES DE GORDURAS

Abacate, castanhas, amendoim, pasta de amendoim, azeite, coco, etc. As fontes de gordura são muito interessantes por possuírem uma alta densidade calórica. Tá difícil bater a meta? Coloque azeite no frango, no arroz, etc. Você nem vai perceber que está comendo aquelas calorias e vai te ajudar muito.

CARBOIDRATOS COM + CALORIAS

Macarrão, arroz branco, mandioca, geleia, tapioca, pão francês, aveia (sim, ela é coringa), granola, cereais, frutas mais calóricas e frutas secas. **Atenção às frutas secas, granola e macarrão, são extremamente calóricos e fáceis de serem consumidos, então, se tiver dificuldade de bater sua meta, foque nesses alimentos também.**

vida
FLEX