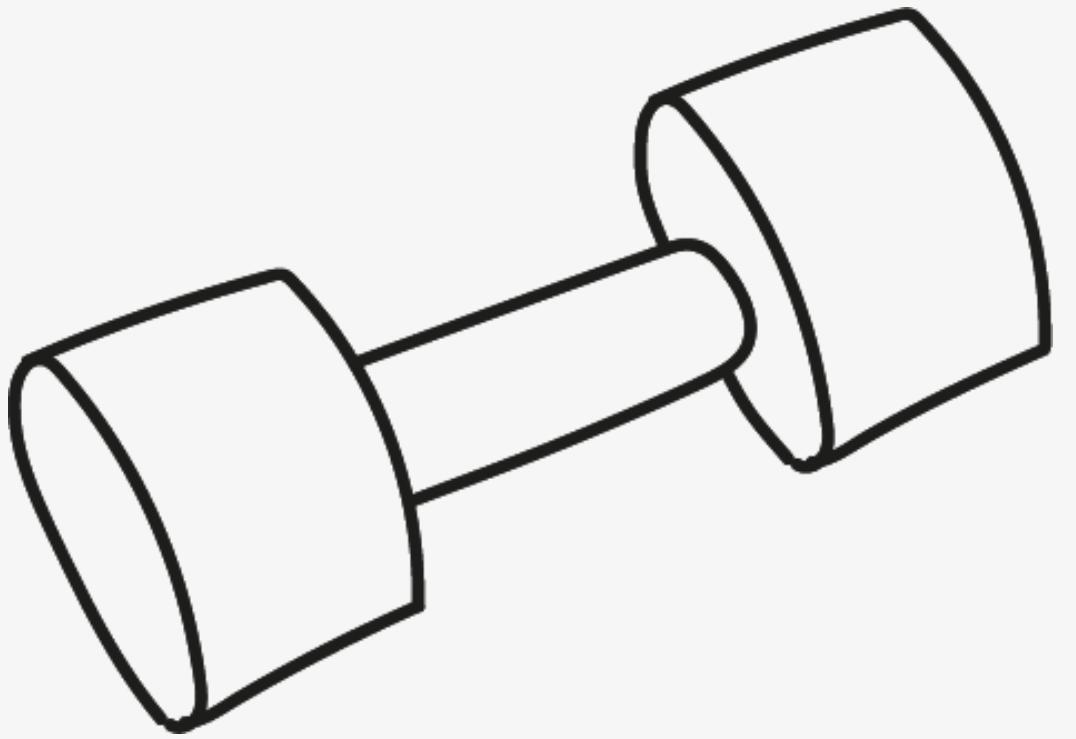


vida  
**FLEX**

# *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**