

**Receitas para ganhar massa
muscular e chegar ao seu
objetivo.**

Delrey Lucas

Quer ganhar massa?

Cansado de comer frango e batata doce? A dieta para aumentar a massa muscular inclui algumas estratégias como consumir mais calorias do que se gasta, aumentar a quantidade de proteína ingerida durante o dia e consumir mais gorduras boas.

Também é importante lembrar que para ganhar massa magra e perder gordura ao mesmo tempo, deve-se evitar o consumo de açúcar, farinhas brancas e produtos industrializados, pois são os principais estimuladores da produção de gordura no corpo.

Antes das receitas, aqui vai algumas dicas para ganhar massa muscular.

1. Consumir mais calorias do que gasta

Consumir mais calorias do que gasta é essencial para ganhar massa muscular de forma mais rápida, pois as calorias excedentes, juntamente com os treinos, irão permitir o aumento dos músculos.

2-Treine de 3 a 6 vezes por semana:

Para ganhar massa muscular mais rápido, é importante manter uma frequência adequada de treinos, que deve ser feita com base no seu nível de aptidão física.

3-Beber bastante água:

Beber bastante água é muito importante para estimular a hipertrofia, pois para as células musculares crescerem, é necessário mais água para preencher o seu tamanho maior. Caso não ocorra a ingestão suficiente de água, o ganho de massa muscular vai ser mais lento e dificultoso.

4-Trocar de treino de forma regular:

É importante que o treino seja alterado a cada 4 ou 5 semanas para evitar a adaptação do músculo, o que pode interferir no processo de hipertrofia. Assim, é importante que ao fim de 5 semanas o instrutor avalie o desempenho da pessoa e os progressos que fez e indique a realização de outros exercícios e novas estratégias de treinamento.

Agora, aqui vai algumas receitas para ganhar massa muscular. As receitas vão ser divididas em: café-da-manhã, almoço, lanche e janta.

Café-da-manhã:

1- • 1/2 copo (100 ml) de café batido com 1 col. (sopa) de óleo de coco +2 ovos quentes (ou cozidos) +1/4 de abacate polvilhado com 2 castanhas-do-pará picadas .

2- •2 fatias de pão integral com ovo e queijo + 1 xícara de café com leite + duas frutas a seu gosto.

3- • 1 tapioca de frango e queijo + 1 copo de leite com cacau + três ovos.

4- • Pãozinho de frigideira (misture 2 ovos e 1 clara batidos com 1 col./sopa de farelo de aveia, 1 col./chá de chia, 1 col./sopa de queijo cottage, sal, cúrcuma e orégano.

5- • Mingau proteico (leve uma panela ao fogo com 1 fio de óleo de coco e acrescente 2 claras, 1 col./sobremesa de chia, 1 col./sopa de coco ralado e 1 col./sopa de aveia. Cozinhe por 5 minutos sem parar de mexer .

Almoço/Jantar:

1- • 250g de peito de frango grelhado + 3 col. (sopa) de arroz integral + 2 col. (sopa) de feijão .

2- • 4 colheres de sopa de arroz + 3 colheres de feijão + 150 g de patinho grelhado + salada crua de repolho, cenoura e pimentão.

3- • Macarronada de carne moída com macarrão integral e molho de tomate + 1 copo de suco.

4- • 1 posta de salmão + batata doce cozida + salada refogada com azeite.

5- • Macarrão com queijo e sardinha: essa receita de massa, além de muito saborosa, leva apenas quatro ingredientes – massa de macarrão, molho de tomate, sardinha e queijo. Você pode optar por comprar o molho já pronto ou preparar a sua própria versão caseira.

Lanches:

1- Vitamina de banana: o consumo de boas vitaminas auxilia no ganho de peso e te ajuda a alcançar os seus objetivos mais depressa. Essa opção, feita com banana, aveia e leite, é uma escolha incrível para saborear entre as refeições principais ou antes de praticar um exercício.

2- Nutella proteica:

Quem diria que você veria essa possibilidade numa lista de receitas para ganhar massa muscular magra? Você vai precisar de: 1 xícara de avelãs; 1 xícara de leite desnatado, ou de soja, ou de castanhas; 1 iogurte light de consistência firme, tipo grego; ¼ de xícara de cacau em pó; 1 scoop de whey protein sabor chocolate; 2 sachês de sucralose. Preparo: Torre as avelãs, retire as peles e triture. A seguir, com o auxílio de um mixer, acrescente o leite, o iogurte e os demais ingredientes, um a um. Coloque em vidro com tampa e leve à geladeira.

3- Pãozinho de cenoura: cenoura, óleo, açúcar demerara, sal, fermento, farinha de trigo e gergelim são os ingredientes necessários para o preparo desse pão. O resultado é uma massa bem fofinha e com um sabor delicioso. Experimente e torne o seu café da tarde mais saboroso.

4- Biscoito de aveia e mel: um biscoitinho bem crocante acompanhado de um café preto é a perfeição! Confira a receita e aprenda a preparar um biscoito de aveia e mel deliciosamente saboroso e muito fácil. De quebra, ele ainda fica pronto em menos de vinte minutinhos.

5-Minipizza no pão sírio: se o seu negócio é praticidade, que tal uma opção ainda mais simples de minimizza? Tudo o que você vai precisar, aqui, é de pão sírio, molho de tomate, queijo mussarela, peito de peru, tomate, azeite de oliva, orégano, sal e pimenta-do-reino.

Muito obrigado, espero ter ajudado. Experimentem todas as receitas e busquem seus resultados!!!