



# LISTA DE LA COMPRA PARA GANAR MASA MUSCULAR

## LÁCTEOS/ HUEVOS

- Leche semi-desnatado
- Yogur semi-desnatado
- Queso fresco desnatado
- Huevos

## CEREALES/ SEMILLAS

- Arroz integral
- Quinoa
- Mijo
- Avena
- Avellanas
- Almendras
- Nueces
- Anacardos
- Piñones
- Pistachos
- Pan integral

## FRUTAS

- Albaricoques
- Ciruela
- Mango
- Melocotón
- Melón
- Nectarina
- Pera
- Plátano
- Sandía
- Manzana
- Uva
- Kiwi
- Mandarina
- Naranja
- Limón

## CARNES

- Pechugas de pollo
- Muslos de pollo
- Entrecot
- Jamón cocido
- Lomo embuchado

## PESCADERÍA

- Merluza
- Lenguado
- Caballa
- Bonito
- Dorada
- Calamar / Sepia
- Salmonete
- Mejillones
- Salmón ahumado
- Gambas
- Pulpo

## HORTALIZAS / VERDURAS

- Calabacín
- Calabaza
- Maiz
- Espinaca/hoja verde
- Cebolla
- Judía verde
- Nabo
- Brócoli
- Coles
- Pimientos
- Espárragos
- Champiñones
- Ajo
- Pepino
- Remolacha
- Zanahoria
- Tomate
- Aguacate

## ACEITES/ CONDIMENTOS

- Aceite de oliva
- Vinagre de manzana
- Sal marina
- Canela
- Cúrcum
- Aspartamo (sustitutivo azúcar)
- Orégano

## CONSERVAS/ LATAS

- Pimientos del piquillo
- Atún
- Anchoas
- Aceitunas

## LEGUMBRES

- Lentejas
- Garbanzo
- Alubias
- Guisantes