

ALIMENTS PER DEFINIR MUSCULATURA

25 agost, 2017



No només cal entrenar fort per tenir una musculatura definida. SI volem un bon to muscular, a més a més de treballar el nostre cos al gimnàs, haurem de realitzar una alimentació adequada, eliminant greix i augmentar-los de mida. La dieta saludable sempre serà molt més beneficiosa que no pas els suplementes vitamínics.

A continuació et parlem d'una sèrie d'aliments que són ideals per definir el teu cos.

Ou

És un dels aliments més importants ja que inclou les millors proteïnes amb major valor biològic. El rovell de l'ou té una gran quantitat de fòsfor, ferro, zinc, seleni i sodi, a més a més de vitamines A, B2, B12, D y E. Aquest aliment de digestió ràpida pot prendre's tant abans com després d'entrenar.

Pit de pollastre

Altres dels aliments favorits per tonificar el cos és el pit de pollastre. Es tracta d'una carn que aporta també molta proteïna i que solament té 120 calories per cada 100 grams, per la qual cosa és una opció molt interessant que proporcionar al voltant de 30 grams de proteïna per ració

Vedella

Es tracta d'un aliment amb proteïna pura i amb àcid linoleic que ajuda a reduir el greix a l'abdomen i potenciar el múscul. També és un aliment que té molt ferro i ajuda a disminuir la hipertensió.

Salmó

El salmó, entre els peixos, és ideal per aquest tipus de dietes, perquè malgrat que inclou àcids grassos, aquests són saludables i per tant, a més a més de ser una font interessant de proteïna, és perfecte per regular el colesterol, ja que aporta una bona quantitat d'omega 3. Al tractar-se d'un peix blau gras, hauria de cuinar-se sempre a la planxa, o al forn, sense oli.

Tonyina

La tonyina es pot consumir tant a la planxa com cru. És un aliment que aporta molta proteïna, omega 3 i que es metabolitza molt ràpid i de forma eficaç. La tonyina pot menjar-se com plat principal, prendre's abans o després de l'entrenament o inclòs en enciams o combinats amb arròs o pastes.

Quinoa

La quinoa és, d'entre els cereals, l'ideal en una dieta per definir ja que proporciona moltes més proteïnes que qualsevol altre, arribant a tenir el mateix valor biològic que les que procedeixen del peix, dels ous o de la carn. Ajuda a eliminar greix i pot combinar-se amb carns, peixos i tot tipus de verdures.

Espinacs

Els espinacs són un aliment de gran qualitat que contribueix a desenvolupar la massa muscular ja que posseeix compostos esteroides i té glutamina, necessària per aquest correcte desenvolupament. A més a més, els espinacs ajuden a millorar la resistència, per tant molt interessants per prendre's abans de qualsevol entrenament.

Civada

La civada sense dubte és altre dels cereals de millor qualitat

per aconseguir guanyar múscul i eliminar greix de forma senzilla. Aquest aliment inclou, a més proteïna d'alt valor biològic, sodi, greixos saludables, calci, potassi i vitamines. Serà especialment interessant prendre civada en qualsevol format abans dels entrenaments.

Fruits secs

Els fruits secs tampoc haurien de faltar a una dieta de definició. Des de nous fins ametlles passant per pipes de gira-sol. Poden prendre's en forma de berenar o incloure's en els plats principals perquè, a més de proteïna, aporten fibra i greix saludable. També són uns aliments perfectes per combatre l'ansietat i una gran font de nutrients naturals.

Iogurt

Els iogurts i la llet també són aliments molt interessants per acabar amb el mal alè, les càries o les malalties a les genives. Són una gran font de proteïnes de qualitat, de potassi, magnesi i calci.

Fruites i verdures

Les fruites i verdures tampoc poden faltar. Són els millors antioxidants i ajuden a regular l'organisme mentre li aporten tota la vitamina E, C i els beta carotens que requereix.

Te verd

Ens ajudarà a reduir el greix corporal mentre aconsegueix potenciar el desenvolupament del múscul. Ideal per protegir el cos dels radicals lliures. Interessant amb les propietats diurètiques, i a més en bon activador per abans dels entrenaments.