



3X30 GRAMOS - ¿CUANTA PROTEINA Y CON QUE FRECUENCIA?

Distribuye tu consumo de proteína durante el día. Busca consumir más de 30 gramos en desayuno, comida y cena para apoyar el mantenimiento y la recuperación muscular.

Construye una Comida Fácil con 30g de Proteína

- 1 ELIGE UNA BASE DE PROTEÍNA LÁCTEA**
Ejemplo: Queso cottage, Yogur, Leche, Queso



Desayuno

Wrap de desayuno con queso cottage y relleno de huevo con queso

- 2 AGREGA UN REFUERZO DE PROTEÍNA LÁCTEA**
Ejemplo: Queso cottage, Yogur, Leche, Queso



Comida

Ensalada de farro picada + extra de queso cottage y aderezo de yogur

- 3 MEJORA SABOR, TEXTURA Y BALANCE**
Ejemplo: frutas, verduras, granos integrales, nueces, semillas, hierbas, especias



Cena

Pimientos rellenos de quinoa y queso cottage

¿Por qué 30? Los estudios indican que consumir más de 30g de proteína por comida (junto con entrenamiento de resistencia) puede ayudar a mantener la masa muscular

Para más ideas con proteína, visita RealCaliforniaMilk.com/es/Protein

Las cantidades de proteína son aproximadas. Revisa la etiqueta nutricional para valores exactos.

