

TENDENCIAS

Esta es la dieta que sigue La Montaña de «Juego de Tronos» para lucir así

El Ciudadano · 2 de mayo de 2016





El actor islandés Hafthór Júlíus Björnsson, conocido por interpretar en la serie Juego de tronos a Gregor Clegane, apodado La Montaña, ha revelado a través de su cuenta de Instagram cuál es su dieta diaria mientras se prepara para el campeonato del Hombre Más Fuerte del Mundo.

Björnsson, de 27 años y 2,05 metros de estatura, ha indicado que su plan de alimentación implica ingerir más de cuatro kilogramos de comida al día —en el que se incluyen 14 huevos— que distribuye en nueve comidas entre sus entrenamientos.

«La gente me ha preguntado mucho por mi dieta y lo que como», escribió esta pasada semana el actor, que añadió a continuación el plan diario de alimentación que sigue durante su preparación para competir en el campeonato del Hombre Más Fuerte del Mundo 2016. «No os recomiendo que lo intentéis», advierte en el mensaje a sus 354.000 seguidores.

Su planificación comienza temprano, a las 6.50 h de la mañana, con un entrenamiento de cardio de 30 minutos, que acompaña con un puñado de almendras y algunos suplementos como la glutamina. Su primer desayuno de las 7.30 h se compone de ocho huevos y 200 gramos de avena, arándanos, fresas y aguacate, mientras que el segundo de las 9.30 h consiste en 400 gramos de carne de vacuno, 400 gramos de boniatos y un puñado de espinacas y col.

A media mañana, el actor vuelve a tomar suplementos de glutamina y aminoácidos de cadena ramificada antes de ingerir 400 gramos de pollo, 400 gramos de patatas, verdura verde y fruta. Dos horas más tarde, a las 14.00 h, se toma un batido compuesto por 50 gramos de avena o boniatos, dos plátanos, 150 gramos de cereales, fresas congeladas, un puñado de almendras, mantequilla de cacahuete y glutamina.

A las 14.30 h prosigue su entrenamiento, acompañado por más suplementos como glutamina y aminoácidos. A las 17.30 h, Björnsson ingiere 60 gramos de proteínas y dos plátanos y media hora más tarde, a las 18.00 h, come 500 gramos de carne de vacuno con patatas y verduras.

A las 20.30 h ingiere otros 500 g de salmón junto a 500 gramos de boniatos, y dos horas después, a las 22.30 h, concluye su plan diario con otros seis huevos, aguacate, almendras y mantequilla de cacahuete.

Finalmente, el actor aconseja «beber mucha agua durante el día y zumos para obtener más calorías», y concluye diciendo que a media noche toma 50 gramos de caseína o unos cuantos huevos crudos.

vía [20minutos](#)

Fuente: [El Ciudadano](#)