

План питания ежедневный

Вариант 1

Завтрак: Овсяная каша на молоке + 3 яйца вареных + Тост из цельнозернового хлеба

Второй завтрак: Банан 1 шт + орехи 50гр + порция протеина

Обед: Крупа рис белый или гречка 100гр в расчете на сухой продукт + куриная грудка филе + овощи сырые + тост из цельнозернового хлеба

Полдник: Чай + овсяное печенье + мед (есть не позднее чем за час до тренировки!)

Ужин: Рыба + картофель 150 гр либо крупа рис белый или гречка 100гр в расчете на сухой продукт + овощной салат + порция протеина

Последний прием пищи: Творог обезжиренный 100гр + йогурт

Вариант 2

Завтрак: Каша рисовая на молоке + омлет из 3 яиц + хлеб цельнозерновой (1 кусок) + сыр твердый 30гр

Второй завтрак: яблоко 1 шт + орехи 50гр + порция протеина

Обед: Крупа пшеничная каша 100гр в расчете на сухой продукт + филе индейки + винегрет + хлеб зерновой (1 кусок)

Полдник: Сок + овсяное печенье + сухофрукты (есть не позднее чем за час до тренировки!)

Ужин: Рыба либо говядина 150 гр + фасоль стручковая 150 гр либо крупа рис белый или гречка 100гр в расчете на сухой продукт + овощной салат + порция протеина

Последний прием пищи: Творог обезжиренный 100гр + кефир 150 мл

Вариант 3

Завтрак: Кукурузная каша на молоке + глазунья из 3 яиц + Тост из цельнозернового хлеба + сливочное масло 1 ч.л.

Второй завтрак: Груша 1 шт + орехи 50гр + порция протеина

Обед: Крупа перловая или картофель 100гр в расчете на сухой продукт + говяжий гуляш 200гр + салат из овощей + хлеб ржаной (1 кусок)

Полдник: Кофе или цикорий + овсяное печенье + мед (есть не позднее чем за час до тренировки!)

Ужин: Куриная грудка + крупа рис белый или гречка 100гр в расчете на сухой продукт + овощной или фруктовый салат + порция протеина

Последний прием пищи: Творог обезжиренный 100гр + ряженка 150 мл

Между приемами пищи 2-3 часа