Мы предлагаем вам вариации приемов пищи, которые вы можете добавлять в свой рацион питания. Пищевая ценность продуктов указана для того, чтобы вам проще было считать дневной колораж.

Пример №1 Овсянка (50г) – 150 кал, 33г угл, 6г белк  
Пример №2 Греча (100 г) – 313 кал, 62г угл, 12.6г белк

- 3 яичных белка – 132 кал, 0г угл, 33г белк

Пример №3 Греча (100 г) – 313 кал, 62г угл, 12.6г белк

- Куриная грудка(100г) - 113 кал, 0.4г угл, 24г белк

Пример №4 Рис (100г) – 333 кал, 74г угл, 7г белк

- Куриная грудка(100г) - 113 кал, 0.4г угл, 24г белк

Пример №5 Куриная грудка(150г) с овощами – 230 кал, 0.6г угл, 36г белк

Пример №6 Творог (200г) (0% жирности) – 142 кал, 2г угл, 32г белк

Пример №7 4 яичных белка – 176 кал, 0г угл, 44г белк

После того, как вы подсчитали свой БЖУ и калории, вы можете приступить к составлению программы питания по примеру ниже. НО не забудьте, что нужно выпивать в день по 2-3 литра воды, а также кушать каждые 2-3 часа. Это позволит вашему метаболизму быть быстрее. И, что очень важно, еду нужно взвешивать в сыром виде!   
 Программа составлена для человека ростом 180 см, весом 88 кг.

ДНЕВНОЙ РАЦИОН ПИТАНИЯ (Скопируйте эту таблицу и измените время приемов пищи и время тренировки, а также подстройте калорийность и БЖУ под себя, используя информацию выше)

- 7:00 Выпить стакан воды

- 7:30 1 прием пищи

- Овсянка(50г) – 150 кал, 33г угл, 6 г белк

- 10:00 2 прем пищи

- Греча(100г) – 313 кал, 62г угл, 12.6г белк

- 3 яичных белка -132 кал, 0г угл, 33г белк

- 12:00 3 прием пищи

- Греча(100г) – 313 кал, 62г угл, 12.6г белк

- Куриная грудка(100г) – 113 кал, 0.4г угл, 24г белк

- 14:30 4 прием пищи

- Рис(100г) – 333 кал, 74г угл, 7г белк

- Куриная грудка(100г) – 113 кал, 0.4г угл, 24г белк

- 16:30 5 прием пищи

- Куриная грудка(150г) с овощами – 230 кал, 0.6г угл, 36г белк

- 18:00 ВРЕМЯ КАРДИО И СИЛОВОЙ ТРЕНИРОВКИ (До тренировки нужно есть за 1,5-2 часа, а после тренировки 30 минут спустя. Тренировка на пресс будет длиться около 10 минут)

-18:30 6 прием пищи

- Творог (200г) (0% жирности) – 142 кал, 2г угл, 32г белк

- 23:00 Сон

ИТОГО:

- Калории: 1839 (При повышенном количестве белков и углеводов дневная норма калорий может понижаться)

- Углеводы: 234

- Белки: 187.2

Также можно использовать протеин в качестве замены каких-либо приемов пищи, если это необходимо.

ВНИМАНИЕ! Чем больше вы худеете, тем сильнее нужно урезать калорийность в вашем рационе питания. То есть, если вы похудели на пару килограмм, то вам заново нужно пересчитывать свой нынешний колораж и БЖУ.

Ну вот и всё! Теперь вы сможете сами составлять себе программы питания и регулировать их. Все необходимые знания вы уже получили из прочитанного выше.