



МЕНЮ ДЛЯ НАБОРА МАССЫ!



СПАРТАК

Привет
Тебе очень повезло - ты только что скачал

МЕНЮ ДЛЯ НАБОРА МАССЫ

из нормальных и, достаточно обычных продуктов, которые можно купить в любом супермаркете или даже в деревенском магазине

Это значит только одно - ты сделал первый шаг на пути к своим мощным мышцам!

Ешь, спи, тренируйся - я в тебя верю!



ЧТО МОЖНО ЕСТЬ, А ЧТО НЕЛЬЗЯ ЕСТЬ?

Раз тебе нужно набрать вес - то я тебе искренне завидую) Ты можешь есть что хочешь, фактически.

ЧЕРЕЗ СКОЛЬКО Я НАЧНУ НАБИРАТЬ ВЕС?

Сразу. Уже на следующий день ты увидишь, что вес начал расти. Тбее придётся постараться, но всё получится!

СМОТРЕТЬ МЕНЮ



МЕНЮ НА ПЕРВЫЙ ДЕНЬ

ЗАВТРАК

Омлет (3 яйца) + печенье овсяное (2 штуки) + 2 банана + тарелка риса
Печенье можешь съесть с чаем. С сахаром)

ПЕРЕКУС

Любые орешки, 50 грамм + яблоко

ОБЕД

Гречка отварная (100 грамм) + курица (жареная) (200 грамм) или стейк или мясное рагу

ПОЛДНИК

Гречка отварная или рис (100 грамм) + куриная грудка запечёная (100 г) + свежие овощи (200 г) помидоры, огурцы + чайная ложка оливкового масла

УЖИН

Плов (200-300 грамм)
Либо снова любая тарелка каши с мясом

ВТОРОЙ УЖИН

Фрукты (300 г) или Тортик + чай



МЕНЮ НА ВТОРОЙ ДЕНЬ

ЗАВТРАК

запеканка

(Творог мягкий 0,1% (250 г) + 1 яйцо + 2 яичных белка + овсяная мука 2,5 ст ложки + 1 ложка арахиса

ПЕРЕКУС

Фрукты + сладкое

пару яблок, пару бананов + чай с печеньками

ОБЕД

Перец фаршированный, либо тушеные овощи + грудка индейки 100 г

350 гр куриного филе или фарша, 2 перца, пятая часть среднего кочана капусты (130 г), треть стакана бурого риса (70 г), 1 яйцо, 300 гр консервированных томатов в собственном соку, половина пучка укропа, половина пучка петрушки.

ПОЛДНИК

Куриные котлетки 200 г

Филе прокрутить через мясорубку или в блендере в фарш. Смешать фарш с овощами, добавить масло, яйцо, приправы + сделать отдельный салат из овощей, заправленный оливковым маслом (1 чайная ложка) + **добавить 200 грамм вареного риса.**

УЖИН

Яичница

1 яйцо + 3 яичных белка + ломтик сыра 50% (30 г)

Тарелка гречки или риса (200 грамм)

ВТОРОЙ УЖИН

Пачка творога (за 1 час до сна) + торт или шоколад, или пару булочек с чаем



МЕНЮ НА ТРЕТИЙ ДЕНЬ

ЗАВТРАК

Блин с сыром (100 гр)

Геркулес 50 г, молоко 80 мл, 1 яйцо, сыр 30% - 50 грамм. Смешать яйцо, молоко и геркулес, вылить на сковороду и накрыть крышкой на 1 минуту на медленном огне. Открыть и добавить сыр + сушеный арахис 100 г

ПЕРЕКУС

Куриный рулет (200 грамм) + овощной салат (200 г - 2 огурца, 1 помидор + чайная ложка оливкового масла + 50 грамм авокадо) + большая тарелка риса или гречки (150 г в сухом виде разварить)

Куриное филе (800 грамм), курага (100 грамм), сыр 45% (100 грамм), соль, перец, мука (30 грамм). Филе нарезать ломтиками и слегка отбить. Внутри каждого битка положить по 1-2 кураги. Посыпать тёртым сыром, обваливать в муке и завернуть в рулетики, заколов каждый зубочисткой. Рулетики сложить в глубокую посуду и поставить в духовку на 30-35 минут при температуре 180C

ОБЕД

Гречка (100 грамм в сухом виде - сварить), тушеное филе индейки (100 грамм), хлеб + булочки к чаю или фрукты или кусок торта

ПОЛДНИК

Плов с курицей в мультиварке 300 г

УЖИН

Овощной омлет (200 г)

Плов (200 г)

ВТОРОЙ УЖИН

Пачка творога (за 1 час до сна) + кусок торта + яблоко



ОСТАЛЬНЫЕ ДНИ ПРОСТО ЧЕРЕДУЙ

На 4-й день снова повторяй первый и так далее.

Обязательно посмотри рекомендации ниже и, если понадобится помощь - пиши

РЕКОМЕНДАЦИИ

- 1 Обязательно пей 2-3 литра чистой воды в день
- 2 Взвешивайся каждый день! Ты должен набирать минимум +200 г в день
- 3 Если не набираешь + 200 г в день - добавляй сладкое и фрукты
- 4 Если нет возможности ходить в зал - турник и брусья!
- 5 Не бегай! У тебя не должно быть много кардио, иначе мышцы сгорят.



ЕСЛИ ТЕБЕ НУЖНА ПОМОЩЬ

Если ты стараешься, но ничего не получается и тебе нужна моя личная консультация - просто напиши мне в директ слово:



ПОМОЩЬ

 **SJBODY.RU**



ДЛЯ ДОМА

Программа тренировок
и питания

Подробнее

990 р

У нас на сайте Sjbodу.ru есть программы тренировок для дома для мужчин и девушек. На сайте они стоят по 990 руб.

**ОТПРАВЬ ПРОМОКОД SJ3TT НАМ В
ИНСТАГРАМ SJBODY.RU**

и получи любую из этих программ тренировок на целый месяц всего за:



ДЛЯ ДОМА

Программа тренировок

990 р

Подробнее

590 р

