Закуска :

30мин преди хранене : 400мл ТОПЛА вода с разтворена в нея лъжица мед и изцеден лимон.

Белтъци : Доза протеин, Яйца.

Въглехидрати : Овесени ядки / Плодове/ Мед /Овесена палачинка / пълнозърнест хляб.

Обед :

Въглехидрати : Ориз , Картофи, Паста, Пълнозърнест хляб , Киноа. Общо 200-300 грама.

Протеини : Месо (телешко, пилешко, пуешко , риба , конско).

Варива : Леща, Боб, Грах.

Супи по избор: Крем, Плешка, Зеленчукова.

Салата(по избор).

Следобед :

Протеини : Доза протеин.

Мазнини: Ядки 50гр. Тахан, Фъстъчено масло.

Вглх. Плод(Ябълка, Портокал, Киви, Тиква, Круша). , оризовки.

Вечеря:

Белтъци : Яйца , Извара(нискомаслена) , Риба , Месо.

Салата ( каквито искаш зеленчуци). По избор.

Мазнини : Зехтин , Тахан, Фъстъчено масло, Авокадо. 20-30гр.

Добавки:

Протеин : Сутрин и след тренировка. Може и като заместител на хранене.

Глутамин: Преди и след тренировка

Амино: По време на тренировка.

Витамини след тренировка.

След тренировка :

30гр. Стафиди

2 банана

1/3 Локум.