

Рацион питания для набора массы

Для 60-80кг

Необходимое кол-во калорий – 3000

Необходимое кол-во белка – 173 гр.

Необходимое кол-во углеводов – 398 гр.

Необходимое кол-во жиров – 80 гр.

Завтрак:

Чай с сахаром (370мл)

Овсяная каша на Молоке (320г)

Вареное яйцо (1шт.) или допускается Яичница и Омлет

Банан (1шт. в кашу) и иные добавки с содержанием углеводов

Обед:

1 приём

Рис варёный (320г.) либо отварная гречка

Курица варёная (170г.) либо говядина

Чай с сахаром (380мл)

2 приём

Пельмени «Уральские Пельмени» (220г.) либо другие пельмени

Ужин:

Творог 9% (200г.) или творог 5%

Рис варёный (150г.) либо отварная гречка

Курица варёная(160г.) либо говядина

Чай с сахаром (380мл)

Добрый Сок Мультифрукт (500мл) либо любой другой сок