

## ***Рацион питания для набора массы***

***Для 80-100кг***

Необходимое кол-во калорий – 3400

Необходимое кол-во белка – 187 гр.

Необходимое кол-во углеводов – 459 гр.

Необходимое кол-во жиров – 91 гр.

### ***Завтрак:***

Чай с сахаром (370мл)

Овсяная каша на Молоке (330г)

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» (240г.) либо другие пельмени

Добрый Сок Мультифрукт (600мл) либо любой другой сок

### ***Ужин:***

Творог 9% (250г.) или творог 5%

Рис варёный (300г.) либо отварная гречка

Курица варёная(175г.) либо говядина

Чай с сахаром (380мл)

Молоко 3,2% (340мл) от любой фирмы