

	蛋白质	脂肪	碳水化合物	蔬菜、水果	补剂
第1餐（起床后）	2勺蛋白粉或440克鸡蛋白		1片全麦面包		2粒鱼油 1粒复合维生素
第2餐（训练前）	250克鸡腿（无骨无皮）		60克白米饭	绿叶类蔬菜	1勺BCAA训练时饮用
训练后立即补充一勺无糖低卡蛋白粉					
第3餐（训练后）	250克瘦牛排		60克白米饭	绿叶类蔬菜	