

	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		30克燕麦		2粒鱼油 1粒复合维生素
第2餐	200克瘦鱼肉 (切勿用三文鱼类高脂肪鱼肉)		100克甜薯	绿叶类蔬菜	
训练后立即补充一勺无糖低卡蛋白粉					
第3餐	200克鸡腿肉（无骨无皮）		100克甜薯	绿叶类蔬菜	1勺BCAA训练时 饮用