

1900 kcal étrend

1900 kcal-ás étrend testsúlytól függően férfiaknak diétához, hölgyeknek kis testsúly esetén tömegnöveléshez, nagy testsúly esetén (90 kg és felette) diétához.

1.étkezés:

- 70g zabpehely, 1 adag fehérjeturmix, 3 szem mandula

kalória: 406 fehérje: 33 g szénhidrát: 49 g zsír: 9 g

2. étkezés:

- 1 adag (300g) tejbegríz zabkorpából, édesítővel, 1,5%-os tejből, fahéjjal megszórva

kalória: 183 fehérje: 11 g szénhidrát: 24 g zsír: 5 g



3. étkezés:

- 250g grillezett csirkemell, 100g főtt barna rizs, 150g grillezett cukkini, savanyúság

kalória: 431 fehérje: 65 g szénhidrát: 27 g zsír: 6 g

4. étkezés, edzés előtt:

- 1 banán, 200g zsírszegény túró

kalória: 261 fehérje: 29 g szénhidrát: 35 g zsír: 1 g

5. étkezés, edzés után

- 1 adag [Nitro gold pro enzy fusion fehérje](#)

kalória: 117 fehérje: 22 g szénhidrát: 2,8 g zsír: 2 g

6. étkezés:

- 250g grillezett tengeri halfilé, 50g rizibizi, 100g grillezett padlizsán, savanyúság

kalória: 307 fehérje: 55 g szénhidrát: 14 g zsír: 9 g

7. étkezés:

- 250g cottage cheese

kalória: 213 fehérje: 15 g szénhidrát: 7 g zsír: 1 g

Összesen: 1918 kcal, 230 g fehérje, 158g szénhidrát, 33 g zsír

Szabó Noémi

Testépítő versenyző (Fitparádé 1.helyezett, 2013)

személyi edző