2600 kalóriás étrend tömegnöveléshez

Ha célod a tömegnövelés, fontos, milyen összetételü ételeket fogyasztasz annak érdekében, hogy ne zsírban növekedjen a testsúlyod. Az alábbi étrend segíthet neked, mivel fehérjedús, gazdag jó szénhidrátokban, és minimális zsírt tartalmaz.

1.étkezés:

50g zabpehely, 1 adag Nitro Pure Whey Gold **fehérjeturmix, 4 szem mandula**

kalória: 327

fehérje: 29 g

szénhidrát: 34 g

zsír: 7 g

2. étkezés:

1 adag Nitro Gain

kalória: 598

fehérje: 30 g

szénhidrát: 99g

zsír: 6g

3. étkezés:

150g grillezett lazac, 200g rizibizi, 200g grillezett / párolt cukkini

kalória: 442

fehérje: 34 g

szénhidrát: 42 g

zsír: 14 g

4. étkezés, edzés előtt:

2 kisebb banán, közvetlen edzés előtt pedig 1 adag Nitrox Therapy

kalória: 210

fehérje: 3 g

szénhidrát: 54 g

zsír: 1 g

5. étkezés, edzés után:

1 adag Nitro Gain

kalória: 598

fehérje: 30 g

szénhidrát: 99g

zsír: 6g

6. étkezés:

200g grillezett tengeri halfilé, 50g főőtt barna rizs, 200g grillezett / párolt padlizsán

kalória: 260

fehérje: 45 g

szénhidrát: 22 g

zsír: 3 g

7. étkezés:

100g natúr cottage cheese, 1 adag Casein Fusion **fehérjeturmix**

kalória: 200

fehérje: 35 g

szénhidrát: 5 g

zsír: 3 g

Összesen: 2635 kcal, 206 g fehérje, 355 g szénhidrát, 40 g zsír

Ajánlott napi vitaminok:

- kalcium–cink-magnézium

- Vitabolic

- C-vitamin