2700 kcal étrend



1. étkezés

- 150 g teljes kiőrlésű kenyér (2 szelet), 1 főtt tojás, 1 nagyobb paradicsom, 100 g csirkemell sonka szelet, 1 evőkanál lenmag olaj

750 kcal, 50 g fehérje, 67 g szénhidrát, 30 g zsír

2. étkezés

- 1 db nagyobb alma

66 kcal, 0,8 g fehérje, 14 g szénhidrát, 0 g zsír

3. étkezés

- 150 g teljes őrlésű tészta, 80 g csirkemell filé, 50 g zsírszegény sajt

700 kcal, 53 g fehérje, 102 g szénhidrát, 8,8 g zsír

4. étkezés (edzés előtt)

- 1 db közepes banán

150 kalória, 2 g fehérje, 36 g szénhidrát, 0 g zsír

5. étkezés (edzés után)

- 1 adag Hyper Mass 5000

245 kcal, 16 g fehérje, 44 g szénhidrát, 0 g zsír

6. étkezés

- 100 g barna rizs, 100 g csirkemll filé, 1 nagyobb paradicsom

493 kcal, 34 g fehérje, 80 g szénhidrát, 4 g zsír

7. étkezés

- 150 g sovány túró, 1 adag Nitro Gold Pro Enzy Fusion

234 kcal, 43 g fehérje, 8,5g szénhidrát, 2,5 g zsír

Ajánlott vitamin csomag:

- Vitabolic
- C-1000
- Omega 3
- Calcium Complete

Ajánlott erőszint fokozó:

- Creatine ph-x pro