

2500 kcal tömegnövelő étrend

Akárcsak a diéta a tömegnövelés sikere is 70%-ban az étkezésen és 30%-ban az edzésen múlik. Látszólag könnyű tömeget pakolni magunkra, azonban ahhoz, hogy ez ne zsír, hanem izom legyen tudatosan felépített étkezésekre van szükség.

Reggeli:

- 80 g zabpehely

(300 Kcal, 56 g szénhidrát, 11,2 g fehérje, 4,8 g zsír)

- 2 adag [Hyper Mass 5000](#)

(480 Kcal, 88 g szénhidrát, 32 g fehérje, 0 g zsír)

Tízórai:

- 100 g teljes őrlésű kenyér

(247 Kcal, 41 g szénhidrát, 13 g fehérje, 3 g zsír)

- 100 g pulykamell sonka

(118) Kcal, 1,5 g szénhidrát, 19,6 g fehérje, 3,8 g zsír)

- 50 g paradicsom

(22 Kcal, 4 g szénhidrát, 1 g fehérje, 0,2 g zsír)

Ebéd:

- 100 g rizs, 200 g csirkemell + cukkini

(414 Kcal, 25 g szénhidrát, 44 g fehérje, 14 g zsír)

Uzsonna:

- 100 g rizs, 200 g csirkemell + cukkini

(414 Kcal, 25 g szénhidrát, 44 g fehérje, 14 g zsír)

Vacsora:

- Túrós zabpalacsinta

(358 Kcal, 24 g szénhidrát, 42 g fehérje, 8,5 g zsír)

Lefekvés előtt:

- 1 adag [Nitro Gold](#)

(117 Kcal, 2,8 g szénhidrát, 22 g fehérje, 1,8 g zsír)

Összesen:

- 2470 Kcal

- 267 g szénhidrát

- 229 g fehérje

- 50 g zsír