

2500 kcal étrend

Egyszerűen követhető 2500 kcal-t tartalmazó étrend, amely remek alapot nyújt és ötleteket adhat a tömegnövelés alatt javasolható ételekről és a tápanyagok elosztásáról, valamint a táplálék-kiegészítőkről.

Étrend

Reggeli:

Edzésnapokon: 100 g zabpehely, 1 banán, 100 g cottage cheese, 1 adag Nitro Pure Whey, lenmag olaj 1 teáskanál

Tízórai:

2 (120g) szelet teljes őrlésű kenyér, 100 g pulykamell sonkával vagy grillezett csirkével, 2 szelet mozzarella sajttal, salátával

Ebéd:

100-150 g grillezett csirkemell 200 g édesburgonyával, salátával vagy zöldségekkel, fél doboz natúr joghurttal

Uzsonna:

100-150 g grillezett csirkemell 100 g rizzsel, salátával vagy zöldségekkel, fél doboz natúr joghurttal

Vacsora:

Túrós zabpalacsinta (6 tojásfehérje, 1 sárgája, 100 g túró, 50 g zabpehely), 1 kanál Nitro Pure Whey pici vízzel hígítva, rákenve



Kiegészítők:

Edzés előtt: Amino Essentials, CreaTrans

Edzés után: Nitro Pure Whey, Carbox, CreaTrans, HMB

Napközben: Daily Pack multivitamin, Omega-3