

70 kg-s férfi száraz izomtömeg növelő étrend

A minőségi és megfelelő mennyiségben belőtt étrend segítségével elkerülheted, hogy a zsírtömeged gyarapodjon és látványos izomtömeg fejlődést tudsz elérni. Ehhez alapvetően egyénileg, a genetikai adottságaidnak megfelelően kell belőni a szükséges tápanyagokat, de mutatok egy sablont. Egy-két hét alkalmazás után nézd a súlyod és a formád változását, a közérzetedet és a szükséges elemeket módosítsd!

Szénhidrátból kb. 4 g-ot javaslok testsúly kilogrammonként bevinni, fehérjéből pedig nagyjából 2,5 g-ot.



1. étkezés

Étkezés előtt vitamin pak: [Vitabolic](#), 2 kapszula [Calcium Complete](#), 1 tablettá [C-1000](#), 2 kapszula [Omega 3](#), valamint 2 kapszula [Creatine ph-x Pro](#)

- 80 g zabpehely, 1 tojással, fél doboz (75 g cottage cheese-zel), vízzel főzve

446 kcal, 29 g fehérje, 54 g ch, 12,4 g zsír

2. étkezés

- 1 adag [Hyper Mass 5000](#) tömegnövelő turmix

240 kcal, 16 g fehérje, 44 g ch, 0 g zsír

3. étkezés

- 50 g csirkemell, 50 g barna rizs, 200 g brokkoli

282 kcal, 23 g fehérje, 42 g ch, 2 g zsír

4. étkezés

Étkezés előtt 1 tablettá **C-1000**, 2 kapszula **Calcium Complete**, 2 kapszula **Omega 3**

- 50 g csirkemell, 50 g barna rizs, 200 g brokkoli

282 kcal, 23 g fehérje, 42 g ch, 2 g zsír

5. étkezés

- 50 g csirkemell, 50 g barna rizs, 200 g brokkoli

282 kcal, 23 g fehérje, 42 g ch, 2 g zsír

Edzés előtt fél-1 órával 2 kapszula **Creatine ph-x Pro**, 1 adag [Nitrox Therapy](#)

6. étkezés

- Edzés utáni turmix: 1 adag [Hyper Mass tömegnövelő](#) vízben feloldva

240 kcal, 16 g fehérje, 44 g ch, 0 g zsír

7. étkezés

100 g sovány túró 1 adag [Casein Fusion](#)-nel

195 kcal, 37 g fehérje, 6,2 g ch, 1,8 g zsír