



ФИТНЕС ЦЕНТЪР

FLEX

www.FITNESSFLEXPLOVDIV.com

Хранителен план за мъже 80-85 кг за изчистване на мазнини

Закуска 8:00 ч

**100гр овесени ядки
8-10 белтъка + 2 жълтъка
Гатбърнар
9:00ч-10бр аминок-н**

Закуска 10:30ч

**300гр-пилешкофиле охладено
200гр-бял ориз сварен
250гр-салата**

След обяд 14:30ч

8-белтъка+1жълтък

Пред тренираващо зареждане 16:30ч

**Л-кърнитин + всса 10-12бр
Креатин -5гр
Глутамин 5гр
200гр сушени плодове**

След тенировачно зареждане

**Сурватъчен протеин 40гр+всса-10-12бр
Аминок-ни 10бр**

Вечеря - 19:30

**300гр-пилешко филе охладено
150гр броколи задушени**

Преди лягане

Л-карнитин + 30гр изолат протеин

www.FITNESSFLEXPLOVDIV.com