



ФИТНЕС ЦЕНТЪР

FLEX

www.FITNESSFLEXPLOVDIV.com

Хранителен план за мъже 80кг

за изчистване на мазнини

Закуска 8:00

100гр овесени ядки

5 белтъка+1жълтък

Фатбърнър

9:00ч-5бр.амино к-н

Закуска 10:30ч

250гр-пилешко филе охладено

150гр-бял ориз сварен

250гр-салата

След обяд-14:30ч

5-белтъка+1жълтък

Пред тренировачно зареждане 16:30ч

Л-кърнитин +всса 5-10бр

Креатин -5гр

Глутамин-5гр

200гр сушени плодове

След тренировъчно зареждане

Сороватъчен протеин -40гр.+всса 5-10бр

Амино к-ни 5бр

Вечеря 19:30

250гр-пилешко филе охладено

100гр-бял ориз сварен

Преди лягане Л-карнитин+30гр.сороватъчен протеин

www.FITNESSFLEXPLOVDIV.com