



ФИТНЕС ЦЕНТЪР

FLEX

www.FITNESSFLEXPLOVDIV.com

Хранителен план за мъже 80-85кг за маса

Закуска 8:00ч

100гр овесени ядки+мед

8-10 белтъка+2жълтъка

Банан

9:00ч-10бр .амино к-н

Закуска 10:30ч

Сороватъчен протеин-40гр+2банана

Обяд12:30ч

300гр-пилешко филе охладено

300гр-бял ориз сварен

250гр-салата

След обяд-14:30ч

8-белтъка+1жълтък+250картоф

Преди тренировачно зареждане 16:30ч

Гаинер +всаа 10-12бр+

Креатин -5гр

Глутамин -5гр

200гр сладки плодове

След тренировъчно зареждане

Сороватъчен протеин -40гр+всаа 10-12бр

Амино к-ни 10бр+2банана

Вечеря-19:30ч

300гр-месо

150гр ориз варен

250гр-салата

Преди лягане

30гр. сороватъчен протен

www.FITNESSFLEXPLOVDIV.com