

ПРОГРАММА ПИТАНИЯ НА МАССУ ДЛЯ ДЕВУШЕК



Программа подготовлена командой магазина спортивного питания "Атлет".

<http://shop-atlet.ru>

8 (918) 99 10 555

Время	Еда	Спортивное питание
8:30	1 тарелка овсянки (с резанным бананом), средних размеров яблоко, стакан апельсинового сока.	Витамины, ВСАА (за полчаса до приема пищи)
11:30		Сывороточный протеин
14:00	Тарелка макаронных изделий, томатный соус с грибами и луком, тарелка салата, хлеб с отрубями, стакан минеральной воды, фрукты.	
16:30	Фрукты (яблоко, банан)	Гейнер
20:30	Ветчина, яйца вкрутую, сыр, орехи.	
23:00		Казеиновый протеин



Программа подготовлена командой магазина спортивного питания "Атлет".

<http://shop-atlet.ru>

8 (918) 99 10 555