

ПРОГРАММА ПИТАНИЯ НА ПОХУДЕНИЕ ДЛЯ ДЕВУШЕК



Программа подготовлена командой магазина спортивного питания "Атлет".

<http://shop-atlet.ru/>

8 (918) 99 10 555

Время	Еда	Спортивное питание
8:30	Каша на воде или обезжиренном молоке, 1 яйцо вареное, чай зеленый.	Витамины, Л-карнитин (за 30 мин. до еды)
11:30	Зерновые хлебцы (1 шт.) с чаем или кофе	ВСАА (между приемами пищи)
14:00	Постный суп, куриная грудка с овощным гарниром, 1 кусочек черного хлеба, сок.	
16:30	Обезжиренный йогурт без фруктов.	ВСАА (между приемами пищи)
20:30	Овощное рагу, чай с имбирем.	
23:00		Казеиновый протеин



Программа подготовлена командой магазина спортивного питания "Атлет".

<http://shop-atlet.ru/>

8 (918) 99 10 555