

ПРОГРАММА ПИТАНИЯ НА ПОХУДЕНИЕ ДЛЯ ПАРНЕЙ



Программа подготовлена командой магазина спортивного питания "Атлет".

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

8 (918) 99 10 555

Время	Еда	Спортивное питание
8:30	Небольшой кусочек мяса, порция риса и 200 г салата, чашка зеленого чая, небольшой фрукт.	Витамины, Л-карнитин (за полчаса до завтрака)
11:00	Несладкий фрукт (киви, цитрусовые)	Протеин сывороточный
13:00	180г. отварной говядины, овощный салат на масле, кусочек цельнозернового хлеба, минеральная вода с лимоном.	
16:00	Обезжиренный йогурт	ВСАА (между приемами пищи)
19:00	Вареная рыба(200г.) с зеленым салатом,1 кусочек черного хлеба, чашка зеленого чая	
22:00		Казеиновый Протеин



Программа подготовлена командой магазина спортивного питания "Атлет".

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

8 (918) 99 10 555