

مربی: تمرینو

برنامه غذایی شنبه

نام بدنساز:

تاریخ: ۱۳۹۶/۰۳/۱۱

زمان مصرف	ماده غذایی و میزان مصرف
۸	نان بربری دو کف دست، پنیر کم چرب ۱۰۰ گرم، عسل ۵۰ گرم، ۲ عدد گردو، عدسی ۲۰۰ گرم به همراه ۲۰۰ گرم انگور
۱۰	تخم مرغ ۳ عدد سفیده، یک عدد تخم مرغ کامل، سیب زمینی ۳ عدد متوسط به همراه سبزی
۱۱	میوه فصل چند عدد مثل سیب یا موز یا نوشیدنی طبیعی مثل شیر موز یا شیر هویج یا آب پرتقال یا معجون
۱۳	برنج ۱۰۰ گرم به همراه ۲۰۰ گرم سینه مرغ، سبزی ۱۰۰ گرم
۱ ساعت قبل تمرین	۱۰۰ گرم آجیل
قبل تمرین	میوه فصل چند عدد
بلافاصله بعد تمرین	شیر موز یا معجون
۲۰ دقیقه بعد تمرین	سیب زمینی ۳ عدد متوسط یا برنج کته به همراه ۲۰۰ گرم گوشت ماهی
۲۰	میوه فصل موز یک عدد سیب یا پرتقال یا کیوی یا لیمو شیرین هندوانه ۳۰۰ گرم
شام	گوشت قرمز ۱۵۰ گرم همراه با نان جو
نیم ساعت قبل خواب	آجیل ۵۰ گرم، شیر موز یا میوه فصل چند عدد

ماده غذایی و میزان مصرف

زمان مصرف

ماده غذایی و میزان مصرف	زمان مصرف

در صورتی که تقاضای ارسال برنامه مکمل داده باشید در همین فرم در مورد مصرف آن توضیح داده خواهد شد.
مصرف روزانه ۳ الی ۵ لیتر آب الزامیست.

