

# План питания ежедневный

## Вариант 1

**Завтрак:** Овсяная каша на молоке + 3 яйца вареных + Тост из цельнозернового хлеба

**Второй завтрак:** Банан 1 шт + орехи 50гр + порция протеина

**Обед:** Крупа рис белый или гречка 100гр в расчете на сухой продукт + куриная грудка филе + овощи сырые + тост из цельнозернового хлеба

**Полдник:** Чай + овсяное печенье + мед (есть не позднее чем за час до тренировки!)

**Ужин:** Рыба + картофель 150 гр либо крупа рис белый или гречка 100гр в расчете на сухой продукт + овощной салат + порция протеина

**Последний прием пищи:** Творог обезжиренный 100гр + йогурт

## Вариант 2

**Завтрак:** Каша рисовая на молоке + омлет из 3 яиц + хлеб цельнозерновой (1 кусок) + сыр твердый 30гр

**Второй завтрак:** яблоко 1 шт + орехи 50гр + порция протеина

**Обед:** Крупа пшеничная каша 100гр в расчете на сухой продукт + филе индейки + винегрет + хлеб зерновой (1 кусок)

**Полдник:** Сок + овсяное печенье + сухофрукты (есть не позднее чем за час до тренировки!)

**Ужин:** Рыба либо говядина 150 гр + фасоль стручковая 150 гр либо крупа рис белый или гречка 100гр в расчете на сухой продукт + овощной салат + порция протеина

**Последний прием пищи:** Творог обезжиренный 100гр + кефир 150 мл

## Вариант 3

**Завтрак:** Кукурузная каша на молоке + глазунья из 3 яиц + Тост из цельнозернового хлеба + сливочное масло 1 ч.л.

**Второй завтрак:** Груша 1 шт + орехи 50гр + порция протеина

**Обед:** Крупа перловая или картофель 100гр в расчете на сухой продукт + говяжий гуляш 200гр + салат из овощей + хлеб ржаной (1 кусок)

**Полдник:** Кофе или цикорий + овсяное печенье + мед (есть не позднее чем за час до тренировки!)

**Ужин:** Куриная грудка + крупа рис белый или гречка 100гр в расчете на сухой продукт + овощной или фруктовый салат + порция протеина

**Последний прием пищи:** Творог обезжиренный 100гр + ряженка 150 мл

Между приемами пищи 2-3 часа