

Примеры диеты, повышающей уровень тестостерона

Примеры диеты, повышающей уровень тестостерона

ПИТАНИЕ В ДЕНЬ ТРЕНИНГА (вариант 1)

В день тренинга должны преобладать углеводы

1 прием пищи:

4 цельных яйца;

1 булочка;

1 ст. ложка плавленого сыра;

1-2 стакана яблочного сока.

2 прием пищи:

1/2 чашки арахиса;

1-2 стакана цельного молока.

3 прием пищи:

200-400 г куриных грудок;

2 куска белого хлеба;

1 ломтик сыра;

1 ст. ложка майонеза;

1/2 авокадо;

1 кисть винограда или 1-2 ст. сока.

4 прием пищи (перед тренировкой):

1-2 мерных ложки протеина на воде, соке или молоке;

1 чашка овсянки.

5 прием пищи (после тренировки):

1-2 м. ложки протеина на воде, соке или молоке;

1 литр спортивного напитка (можно выпить во время тренировки).

6 прием пищи:

200-400 г говядины на гриле;

1 чашка брокколи;

Картофель или рис;

2 чашки овощного салата;

2 ст. ложки оливкового масла.

7 прием пищи:

200 г домашнего сыра;

1/2 чашки ананасов;

30 г орехов.

ВСЕГО (в зависимости от величины порций): 3400-4200 калории, 200-270 г белка, 400-500 г углеводов, 120-160 г жиров.

ПИТАНИЕ В ДЕНЬ ТРЕНИНГА (вариант 2)

В день тренинга должны преобладать углеводы

1 прием пищи:

4 цельных яйца;

2 чашки овсянки или гречки;

1-2 стакана цельного молока.

2 прием пищи:

крекеры или овсяное печенье; сыр или творог;

2 ст. ложки арахисового масла.

3 прием пищи:

Примеры диеты, повышающей уровень тестостерона

200-400 г куриных грудок;
белый хлеб;
сыр;
1/2 чашки зеленого горошка;
картофель или рис;
2 ст. ложки майонеза;
1 чашка тертой моркови.
4 прием пищи:
1-2 м. ложки протеина на воде, соке или молоке;
1-3 банана.
5 прием пищи (после тренировки):
1-2 м. ложки протеина на воде, соке или молоке;
белый хлеб;
2 ст. ложки меда.
6 прием пищи:
200-400 г говядины на гриле;
1 белая булочка; сыр;
1 ст. ложка майонеза;
1 чашка фасоли;
2 чашки овощного салата;
2 ст. ложка оливкового масла.
7 прием пищи (перед сном):
1-2 м. ложки казеина на воде, соке или молоке;
1/2 чашки сухофруктов.
ВСЕГО (в зависимости от величины порций): 3400-4200 калорий, 200-270 г белка,
400-500 г углеводов, 120-160 г жиров.

ПИТАНИЕ В ДЕНЬ ОТДЫХА (вариант 1)

В день отдыха должны преобладать белки

1 прием пищи:
1-2 м. ложки протеина на воде, соке или молоке;
100-200 г говядины или курицы;
1-2 стакана сока;
2 кекса;
1 ст. ложка меда;
1 ст. ложка арахисового масла.
2 прием пищи:
1/2 чашка мюсли;
1-2 стакана йогурта;
3 прием пищи:
200-400 г говядины;
белый хлеб;
1 чашка овощного салата;
1/2 авокадо или бананы;
2 ст. ложки майонеза;
4 прием пищи:
1 чашка томатного супа;
крекеры или белый хлеб;
200-400 г курицы;
5 прием пищи:

Примеры диеты, повышающей уровень тестостерона

200-400 г свинины или говядины;

белый рис или картофель;

1 чашка отварной капусты.

6 прием пищи (перед сном):

150-250 г домашнего сыра или творога;

30-50 г орехов.

ВСЕГО (в зависимости от величины порций): 3300-3800 калорий, 220-300 г белка, 350-400 г углеводов, 100-120 г жиров.

ПИТАНИЕ В ДЕНЬ ОТДЫХА (вариант 2)

В день отдыха должны преобладать белки

1 прием пищи:

1-2 м. ложки протеина на воде, соке или молоке;

овсянка или гречка;

1-2 стакана цельного молока.

2 прием пищи:

2 булочки;

сыр или творог;

30-50 г ореховой смеси.

3 прием пищи:

200-400 г семги;

1 чашка брюссельской капусты;

картофель или рис;

1 кисть винограда или 1-2 ст. сока.

4 прием пищи:

белый хлеб;

1-3 цельных яйца;

1 чашка яблочного пюре или 1-2 ст. сока.

5 прием пищи:

200-400 г куриных грудок;

бобы или фасоль;

1/2 авокадо;

1 ст. ложка соевого соуса;

овощной салат;

2 ст. ложки оливкового масла.

6 прием пищи (перед сном):

овсянка, рис или гречка;

1-2 м. ложка казеина на воде, соке или молоке.

ВСЕГО (в зависимости от величины порций): 3300-3800 калорий, 220-300 г белка, 350-400 г углеводов, 100-120 г жиров.