

## Топ 10 продуктов с высоким содержанием белка

Качественная высокобелковая диета для набора мышечной массы должна состоять из:

Вкусных продуктов; блюд, которые вы будете ждать с нетерпением.  
Изобилия цельных продуктов и свежих ингредиентов.  
Разнообразия продуктов для максимального притока макронутриентов, аминокислот, витаминов и минералов.  
Эта статья поможет вам наполнить список покупок широким разнообразием высокобелковых «мышцестроительных» продуктов.

Хотя предлагаемый перечень нельзя назвать исчерпывающим, я отношу следующие 10 продуктов к лучшим источникам протеина,

которые вы запросто можете включить в свой недельный рацион питания.

Я также включил в статью ряд простейших советов касательно того, как интегрировать каждый ингредиент в вашу диету.

Осталось добавить, что продукты перечислены в произвольном порядке.

### 1. Цельные яйца

Цельные яйца, а не яичные белки. Хотя яичные белки богаты протеином, в них не хватает всех тех потрясающих нутриентов,

которые содержатся в желтке.

Цельные яйца являются одними из самых высокопитательных и сбалансированных продуктов, известных человечеству. Да и

разве может быть иначе? Надеюсь, мои слова прозвучат не слишком отталкивающе, но такова реальность. Когда вы едите

цельное яйцо, вы потребляете весь организм, а не просто мясо животного. Это делает яйцо невероятно сбалансированным

продуктом и идеальным дополнением к диете на гипертрофию.

Кроме того, есть яйца экономически выгодно, а соотношение белков и жиров в них приближается к идеальному. В одном яйце

содержится около 70 калорий и 7 грамм протеина, так что вы можете добавить в рацион много белка и полезных питательных

веществ без риска загрузиться тонной калорий.

Для роста мускулатуры вам понадобится не только протеин. Не выбрасывайте желтки.

Совет 1. Есть несколько способов включить яйца в ваше меню. Вы можете их варить, резать в салат или готовить на

завтрак полезный и аппетитный омлет с добавлением свежих овощей на ваш вкус.

Совет 2. Не любите очищать сваренные вкрутую яйца от скорлупы? Попробуйте после варки положить их на 15 минут в

ледяную воду.

Совет 3. Приготовьте яичную «протеиновую корзинку», поместив рубленый бекон (или любое мясо на ваш выбор), сыр и яйцо

в формы для выпекания пирожных-корзиночек. Запекайте, пока яйцо не будет готово. Охладите, приправьте острым соусом и

наслаждайтесь! Эти миниатюрные корзинки очень легко готовить и удобно хранить. Старайтесь постоянно держать в

Топ 10 продуктов с высоким содержанием белка  
холодильнике запас из 8-12 таких корзинок. Они здорово выручают в трудную  
минуту, когда вам нужен высокобелковый

продукт, а готовить некогда.

Совет 4. Попробуйте приготовить рубленое мясо в сковороде. На сливочном или  
оливковом масле обжарьте мясо кубиками

(говядину, курицу и т.д.) вместе с картошкой. Когда блюдо приготовится, разбейте  
в сковороду несколько яиц и тщательно

перемешайте до готовности. Посыпьте сверху сыром и греческим йогуртом (на  
выбор). Рубленое мясо тоже можно хранить в

пластиковой емкости для пищевых продуктов и использовать в будние дни в качестве  
готового ланча.

Совет 5. Если вам не нравятся безвкусные вареные яйца, попробуйте яйца  
маринованные. Сварите яйца, охладите и

поместите в пустую емкость для маринования. Наполните емкость равными частями  
воды и яблочного уксуса. Добавьте

специи, например, измельченный перец халапеньо, рубленый чеснок, лук кольцами,  
зерна горчицы и т.д.

2. Изолят сывороточного протеина

На мой взгляд, изолят сывороточного протеина является незаменимым элементом  
рациона питания. Он удобен в

использовании, он позволяет вам принимать более 20 грамм протеина с каждой  
мерной ложкой, и он поддерживает вас

гидратированным. В одном мерном совке, как правило, менее 120 калорий, при  
необходимости порошок можно расфасовать

меньшими порциями или насыпать в шейкер, а затем просто развести и выпить где  
угодно – на прогулке, на занятиях или во

время долгой поездки.

Совет 1. Приготовив овсяные хлопья, добавьте к ним ложку изолята сывороточного  
протеина с вашим любимым вкусом и

тщательно перемешайте. Это простой и приятный способ улучшить вкус овсяных  
хлопьев и обогатить завтрак протеином.

Совет 2. Добавьте калорий, полезных жиров и придайте яркий вкус своему  
протеиновому коктейлю, размешав в нем четверть

стакана густых сливок.

Совет 3. Экономьте деньги, покупая большие упаковки изолята сывороточного  
протеина. Например, 2-килограммовая банка

стоит дешевле (в пересчете на единицу массы), чем килограммовая. В большинстве  
случаев вы экономите 10-15% на каждом

килограмме, а то и больше.

Совет 4. Нуждаетесь в быстром высокобелковом перекусе? Попробуйте протеиновый  
коктейль с кусочками фруктов и горстью

миндаля.

Совет 5. Берите сывороточный протеин в поездки и командировки. Насыпьте 10 ложек  
порошка в герметичную емкость для

## Топ 10 продуктов с высоким содержанием белка

пищевых продуктов и не забудьте мерную ложку. Захватите с собой любимый шейкер и наслаждайтесь качественным

протеиновым коктейлем всюду, куда бы вы ни поехали.

### 3. Говядина

Возможно, на минуту я превращусь в Капитана Очевидность, но говядина – это вкусный, универсальный и очень питательный

продукт. Она продается во множестве вариантов, от говяжьего фарша, который можно использовать для приготовления

гамбургеров или котлет, до стейков, которые – ну – отлично подходят для стейков.

Говядина богата белком и креатином, заряжена железом и витамином В12. Кстати, по сравнению с куриным филе в говядине в

8 раз больше витамина В12, в 6 раз больше цинка и в 2,5 раза больше железа.

Совет 1. Обожаете хороший стейк? Смешайте четверть стакана натуральной сметаны с 1/8 стакана острого соуса и добавьте

чайную ложку измельченного чеснока. Смажьте стейк этим соусом. Перед вами быстрый и простой способ придать блюду

невероятный вкус и добавить в рацион качественные жиры.

Совет 2. Вы с трудом набираете вес, вам нужны дополнительные калории, но вы постоянно чувствуете себя сытым?

Попробуйте говяжий фарш с повышенным содержанием жира. К тому же, так вы сэкономите немного денег.

Совет 3. Знаете ли вы, что аппетитные говяжьи ломтики можно приготовить в домашних условиях? Да, можно. Для этого вам

понадобится 1–1,5 кг говяжьего фарша, приправы и духовка. Посолите и поперчите говяжий фарш, добавьте приправ по

вкусу. Смажьте сковороду или противень небольшим количеством оливкового масла. Выложите говяжий фарш на противень

тонким слоем (до 1 см) и поставьте в духовку при 75–80° Цельсия на 8–12 часов. Достаньте готовое блюдо, охладите и

нарежьте полосками.

Совет 4. А знаете ли вы, что делать с дешевым куском говядины из бакалейной лавки? Нарезать кубиками, обжарить или

потушить, добавить рис и сдобрить все это острым сметанным соусом из совета №1.

Совет 5. Попробуйте сочетание дижонской горчицы и Вустерширского соуса для приготовления простого и изысканного соуса

для блюда из говядины.

### 4. Лосось

Лосось не только богат жирными кислотами класса омега-3. Среди всех морепродуктов это лучший источник белка, который

вы можете включить в свою диету бодибилдера. Новейшие исследования показали, что биологически активные пептиды,

содержащиеся в лососе, способствуют укреплению гиалинового хряща суставов,

Топ 10 продуктов с высоким содержанием белка нормализуют секрецию инсулина и

препятствуют воспалительным процессам в пищеварительном тракте.

Совершенно очевидно, что здоровье суставов для лифтера имеет колоссальное значение, равно как и адекватная секреция

инсулина. Инсулин является мощнейшим анаболическим гормоном и участвует в регуляции метаболизма глюкозы. Для мышечных

клеток инсулин выступает в роли регулятора: связываясь с рецепторами мышц, инсулин ускоряет приток креатина,

аминокислот и глюкозы к мышечной ткани.

Также лосось богат витаминами B12 и B3, селеном и витамином D.

Совет 1. Чтобы придать остроты запеченному лососю, попробуйте смешать дижонскую горчицу с небольшим количеством

кленового сиропа. Обмажьте рыбное филе этим соусом перед выпеканием, а затем еще раз нанесите соус в процессе

выпекания на этапе полуготовности. Калорий и углеводов в таком соусе совсем мало, а вот вкуса и аромата более чем

достаточно!

Совет 2. Три слова: тако с лососем.

Совет 3. Лосось отлично сочетается с макаронными изделиями. Смешайте спагетти с кусочками готового лосося, добавьте

чеснок и сливочный соус.

Совет 4. Приготовьте лосося и дайте ему остыть. Разделите филе на мелкие кусочки, полейте их соевым соусом, лимонным

соком или соком лайма, добавьте лук или чеснок, тертый имбирь и острый соус. Подавать на стол вместе с рисом.

Совет 5. Сделайте омлет с лососем, сыром чеддер, нарезанными помидорами и болгарским перцем.

5. Моллюски и ракообразные

Съедобные моллюски, креветки, устрицы, мидии, крабы. Мир бодибилдинга не часто вспоминает об этих источниках протеина.

Хотя ракообразные не так богаты омега-3, как лосось и треска, они, тем не менее, остаются прекрасным источником этих

эссенциальных жирных кислот. Кроме того, моллюски являются одним из лучших источников цинка, а также сравнительно

богаты витаминами A, B1, B2, B3, железом, магнием, кальцием и другими микроэлементами.

Одна тихоокеанская устрица даст вам 4,7 грамм белка и только 41 калорию, а приготовленный маленький моллюск содержит

2,4 грамма протеина и лишь 14 калорий. В 80-100 граммах крабового мяса содержится впечатляющие 15,5 грамм протеина на

фоне только 71 калории.

## Топ 10 продуктов с высоким содержанием белка

Совет 1. Избегайте переслащенных десертных соусов. Вместо этого приправляйте устрицы лимонным соком, итальянским

соусом Песто с добавлением лимонного сока или знаменитым соусом Табаско.

Совет 2. Возьмите 250–300 грамм готового мяса краба, одно большое яйцо, пару столовых ложек миндальной муки,

нарезанный болгарский перец, лук кольцами, дижонскую горчицу, острый соус и майонез по желанию. Перемешайте,

сформируйте крабовые котлеты и обжарьте их до золотистой корочки.

Совет 3. Высыпьте измельченные моллюски в миску со свежим шпинатом. Добавьте грибы, нарезанные кубиками или кружочками

томаты, а также растительное масло и уксус в качестве заправки.

Совет 4. Крабовое мясо в сливочном масле с измельченным чесноком. Пальчики оближешь! Протеин, фейерверк из питательных

веществ и полезные жиры!

Совет 5. Попробуйте краба с рисом. Смешайте готовое крабовое мясо с рисом, добавьте лук, чеснок, соль, мелко

нарезанное вареное яйцо и огурец. Сбрызните это аппетитное блюдо соком лайма.

## 6. Печень

Печень? Да, печень. Большинство из нас никогда не думали о том, чтобы включить этот источник протеина в меню

бодибилдера. Когда в следующий раз заглянете в мясную лавку, поищите печень. Гарантирую, вы ее там найдете.

Печень – это фантастический продукт, в ста граммах которого содержится около 20 грамм белка и менее 150 калорий.

Печень невероятно богата витаминами и минералами. Она превосходит большинство фруктов и овощей, и даже красное мясо,

по содержанию фосфора, магния, калия, железа, меди, витаминов А, Д, С, рибофлавина, ниацина, пантотеновой кислоты,

витамина В6, фолиевой кислоты, биотина и витамина В12. И хотя печень отнюдь не является популярным продуктом

бодибилдинга, она так богата нутриентами, что мы обязаны с этим считаться.

Совет 1. Не любите вкус печени? Попробуйте таблетки из говяжьей печени. Бодибилдеры старой закалки знают о важности

этого натурального мясного продукта, а потому они регулярно включают в свой рацион таблетки из говяжьей печени.

Совет 2. Попробуйте рецепт «печени с луком». Это популярный способ приготовления печени, и в Интернете вы найдете

массу подобных рецептов.

Совет 3. Добавьте 30 грамм хорошо измельченной говяжьей печени в фарш для котлет, чтобы улучшить его питательные

характеристики.

Совет 4. Приготовьте «мышцестроительный» мясной рулет из рубленой говяжьей

Топ 10 продуктов с высоким содержанием белка  
печени, говяжьего фарша, яиц и приправ.

Рулет можно разрезать на множество порций, которых хватит на всю неделю.

Совет 5. Чтобы уменьшить сильный запах печени, положите ее в миску, залейте соком двух лимонов и четвертью стакана

яблочного уксуса. Затем поставьте миску в холодильник и «промаринуйте» печень в течение 8–12 часов.

#### 7. Сыр

Сыр – это масса вкусов, богатейший выбор сортов (чеддер, гауда, пармезан, голландский, проволоне, сыр с перцем, сыр с

орехами и т.п.) и, как правило, низкое содержание лактозы. На мой взгляд, сыр является одним из наиболее универсальных

высокобелковых продуктов, имеющих у нас под рукой. Вы можете использовать сыр в салатах, посыпать тертым сыром

говядину или курятину, тем самым добавляя в рацион жиров, улучшая вкус и увеличивая питательную ценность блюд.

Ниточный сыр также попадает в категорию моих любимых протеиновых снежков. Его удобно хранить, его можно взять с собой

на работу или учебу, в поездку или на любое другое запланированное вами мероприятие. Три кусочка ниточного сыра

добавят в ваш рацион 24 грамма протеина и лишь 240 калорий.

Сыр содержит массу полезных питательных веществ, в числе которых витамин К2, оказывающий огромное влияние на здоровье

сердца, головного мозга и костей. Также сыр богат ускоряющей метаболизм и препятствующей канцерогенезу КЛК

(конъюгированная линолевая кислота), омега-3 жирными кислотами, кальцием, цинком и витаминами А, Д, В2 и В12.

Совет 1. Вам нужно увеличить калорийность рациона, но вы не хотите добавлять еще один прием пищи или чувствуете, что

просто не сможете съесть еще одну порцию мяса? Добавляйте тертый сыр в картошку, салат, рис, макароны, мясо и овощи.

Маленькая порция сыра в цветной капусте или брокколи имеет большое значение.

Совет 2. Приготовьте фирменный сырный соус для пасты и мясных блюд. Для этого вам понадобится пол-упаковки сливочного

сыра (плавленого), четверть стакана сливок или греческого йогурта, четверть стакана воды и 150–200 грамм вашего

любимого сыра. Смешайте ингредиенты в кастрюле, слегка проварите соус на медленном огне, а затем полейте им мясо или

спагетти из твердых сортов пшеницы.

Совет 3. Начос! Обожаете начос? Забудьте о чипсах и попробуйте этот рецепт. Возьмите любое готовое мясо (курица,

говядина, бекон), бросьте его на сковороду и сверху посыпьте тертым сыром. Ненадолго поставьте сковороду на огонь,

чтобы растопить сыр. Приправьте острым соусом, перцем халапеньо, сметаной или

Топ 10 продуктов с высоким содержанием белка греческим йогуртом.

Совет 4. Запаситесь ниточным сыром, твердым сыром и сырной массой. Держите эти лакомства под рукой на случай, когда

нужно будет быстро перекусить хорошим высокобелковым продуктом.

Совет 5. Возьмите на заметку этот простой рецепт и устройте себе неделю «мышцестроительных» блюд на ланч. Вам

понадобится бифштекс или паровые котлеты, 200–250 грамм тертого сыра и одна упаковка специй на ваш выбор. Тщательно

перемешайте все ингредиенты, добавьте рис, разделите на пять порций, разложите в емкости для продуктов, храните в

холодильнике.

8. Курица

На протяжении многих десятилетий курица была и остается базовым источником качественного протеина, но, признайтесь, вы

редко слышите о питательной ценности куриного мяса. Помимо высокого содержания белка при низком проценте жира, курица

богата витаминами А, В6, В12, железом и магнием.

Курица станет идеальным выбором для тех, кто стремится к набору мышечной массы, но вынужден считать каждую

потребленную калорию. В трех унциях куриного филе содержится 26,7 грамм протеина и только 142 калории и 3,1 грамма

жира.

Совет 1. Приправьте сухое и безвкусное куриное филе пикантным соусом из 2 столовых ложек сметаны и четверти стакана

сальсы. Это добавит в ваш рацион лишь 75 калорий и море вкуса и аромата.

Совет 2. Также рекомендую попробовать сочетание острого соуса и измельченного чеснока для создания поистине

низкокалорийного и пикантного чесночного соуса.

Совет 3. Приготовьте простой анаболический салат: курятину нарежьте кубиками, возьмите шпинат (или рукколу), добавьте

полстакана вареной киноа, кусочки миндаля и лук. Заправьте аппетитный салат красным винным уксусом или оливковым

маслом.

Совет 4. Смешайте нарезанную кубиками вареную курятину с сальсой и киноа, чтобы создать высокобелковое питательное

блюдо. Рецепт прост в приготовлении, а блюдо словно создано для хранения в пластиковых емкостях. Возьмите его с собой

на работу и устройте себе по-настоящему вкусный и полезный ланч.

Совет 5. Сделайте собственные куриные палочки или наггетсы. Обваляйте кусочки курицы в яичном белке (сырое яйцо

разбиваем в миску и добавляем специй) и миндальной муке, а затем обжарьте их на оливковом масле до золотистой корочки.

## Топ 10 продуктов с высоким содержанием белка

### 9. Греческий йогурт

Греческий йогурт является универсальным источником протеина. Его можно съесть на завтрак, а с дольками свежих фруктов

блюдо получится особенно аппетитным. Кроме того, греческий йогурт можно использовать в качестве основы для простых

соусов и заправок к салату, а можно просто посыпать им салат из любимых овощей.

При выборе греческого йогурта обязательно ищите натуральный продукт. Избегайте йогуртов с ароматизаторами,

консервантами, красителями и другими искусственными добавками.

150-граммовая порция обезжиренного греческого йогурта содержит 100 калорий и 18 грамм белка. Аналогичная порция

жирного греческого йогурта даст вам примерно 144 калории и 15 грамм протеина. В зависимости от ваших пищевых

потребностей, оба варианта являются достойным выбором.

Греческий йогурт богат кальцием и магнием, и вообще он намного полезнее традиционного йогурта. В нем больше протеина,

меньше углеводов и, как правило, меньше натрия.

Совет 1. Смешав греческий йогурт с лимонным соком, вы создадите потрясающий соус для блюда из лосося.

Совет 2. Бросьте большой кусок греческого йогурта и ассорти из свежих фруктов в порцию овсянки, чтобы поднять долю

протеина и придать блюду неповторимый сливочный вкус.

Совет 3. Греческий йогурт, протеиновый порошок, свежие фрукты и лёд помогут вам приготовить вкуснейший высокобелковый

коктейль.

Совет 4. Тянет на сладкое? Смешайте греческий йогурт с грецкими орехами и небольшой порцией меда, и получите

питательный и богатый протеином «десерт»!

Совет 5. Приготовьте полезную заправку для салата, смешав греческий йогурт, оливковое масло и измельченный чеснок.

Соль и перец добавьте по вкусу.

### 10. Черная фасоль

По-моему, черная фасоль похожа на «бобовую конфету». Вкус потрясающий, оторваться невозможно!

Стакан черной фасоли содержит 227 калорий и свыше 15 грамм белка. Фасоль является великолепным источником протеина для

бодибилдеров вегетарианцев и хорошим вариантом для мясоедов, которые стремятся к более разнообразному и

сбалансированному рациону.

Черная фасоль очень полезна для пищеварительной системы, так как она содержит много не усваивающихся компонентов

(пищевых волокон). Исследования указывают, что употребление в пищу черной фасоли



Топ 10 продуктов с высоким содержанием белка  
сопровождается снижением риска

развития колоректального рака. Высокое содержание в фасоли пищевых волокон может быть тому объяснением.

Черная фасоль также является хорошим источником множества минеральных элементов, в том числе молибдена, меди, магния,

марганца и железа.