



**НАБОР МАССЫ ДЛЯ  
МУЖЧИН**

**INTERNATIONAL**

**FITNESS**

**SCHOOL**



# НЕДЕЛЯ 1

**ЦЕЛЬ:** Установление правил питания для набора мышечной и жировой массы.

## РЕКОМЕНДАЦИИ:

1. **К-во** приемов пищи – 3 осн. Плотных +1 перекус в тренировочные дни.
2. Завтракаем спустя 40-60 мин после пробуждения.
3. Снижение повседневной активности.
4. Тренировкам на износ – нет! Тренировки в зоне оздоровления ССС – да! Умеренные силовые тренировки – да! (спроси у тренера).
5. Увеличить сон, снизить психоэмоциональное напряжение, стрессы
6. В дни тренировки, вне зависимости от времени её проведения, через 30-45 минут после окончания обязательно скушать 1-2 фрукта/сдобную булочку/бублик/гейнер. И через 90-120 мин после окончания тренировки съедаем хорошую порцию рыбы\ творога\ куриной грудки\ др. мяса\ пару яиц\ протеин.



7. В промежутках между приемами пищи пьем воду. В день выпивать 1,5-2 л воды. Если вы не пили воду ранее, либо пьете воды меньше, например всего 500 мл чистой воды, то добавляйте к тому кол-ву которое вы пили всего по 200-250 мл в неделю, и так дойти до 1,5 – 2 л в день. Невкусно пить простую воду? Добавь в стакан с водой 0,5 ч.л. меда или кусочек какого либо фрукта.

8. Не перекусывайте лишний раз! Если вы очень проголодались к следующему приему пищи, тогда к основному приему пищи добавьте порцию гарнира (например, к 1й чашке каши добавьте еще половину чашки или даже 1 чашку) 9. Ложитесь спать до 23.00.

# Предлагаем использовать принцип "пирамиды"

## Вершина

На ней расположены продукты, потребление которых нужно свести к минимуму или — отказаться от них. В число аутсайдеров входят газированные напитки и колбасы.



газированная вода



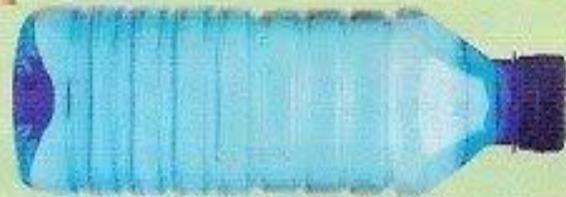
молоко



кофе



питьевой йогурт



минеральная вода



фруктовые соки

## В середине

Расположена мизерная часть продуктов, употреблять которые ты можешь, но особо налегать на них не стоит. Жирные сорта сыра, например, диетологи рекомендуют есть не более 150 г в неделю. Молоко желательно пить обезжиренное. Яйца всмятку готовить не чаще двух раз в неделю, а кофе пить раз в день!



колбаса



яйца



сыр



макаронны



креветки



зелень

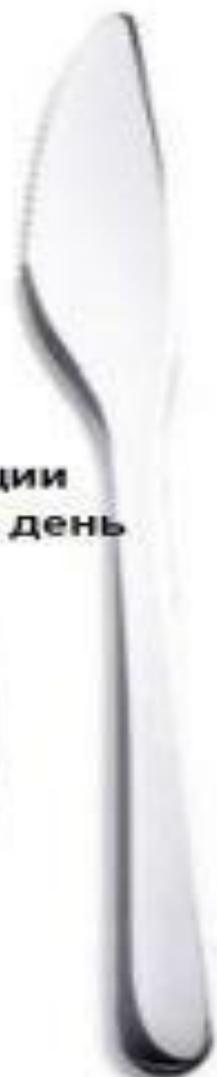
## Основание

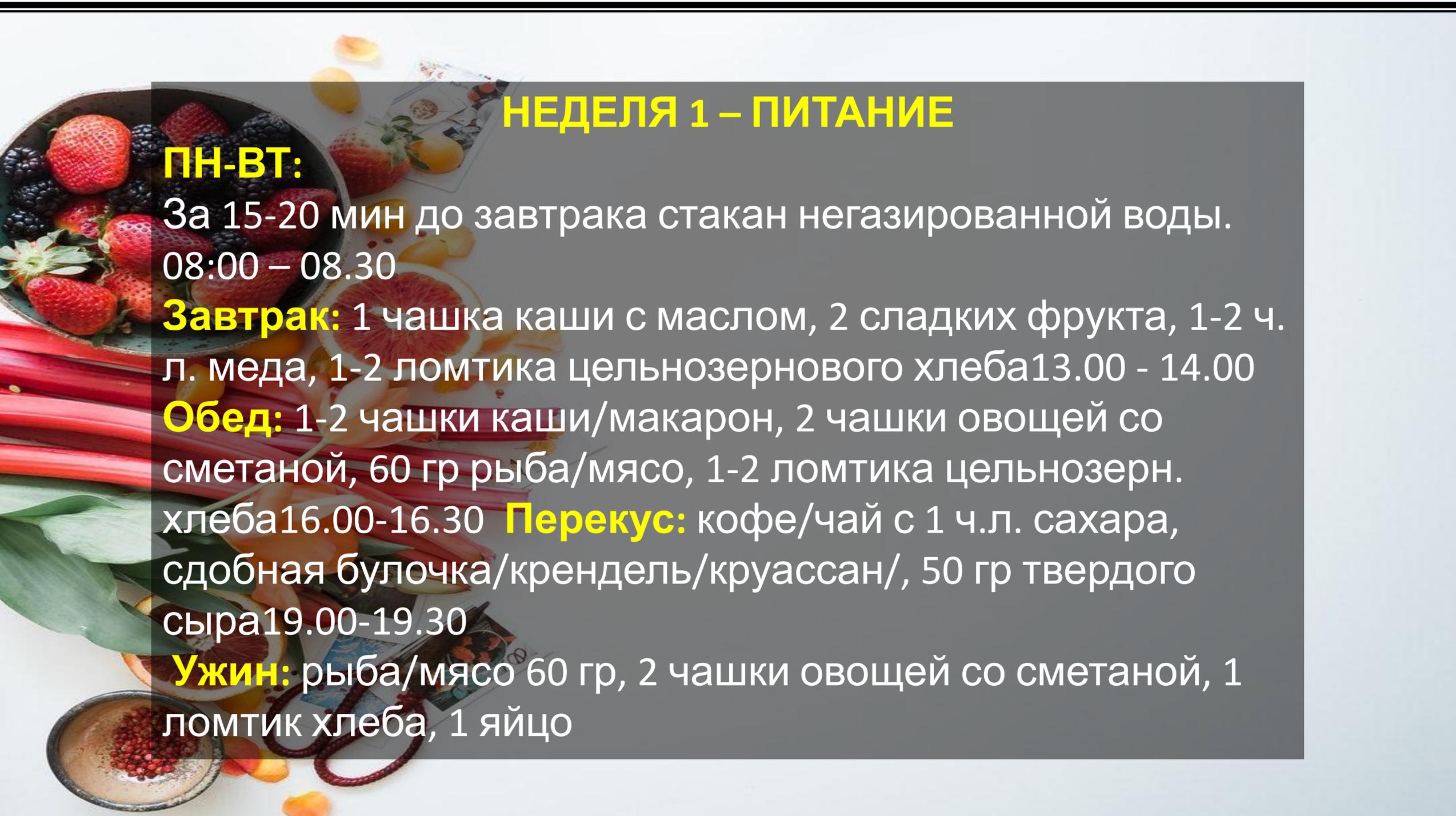
Наконец мы добрались и до самых полезных продуктов. Салат, йогурт, рыба, макароны из твердых сортов пшеницы, соки и вода — вот основа рациона.

### ЧТО ПИТЬ?

### ЧТО ЕСТЬ?

# Пирамида питания





## НЕДЕЛЯ 1 – ПИТАНИЕ

### ПН-ВТ:

За 15-20 мин до завтрака стакан негазированной воды.

08:00 – 08.30

**Завтрак:** 1 чашка каши с маслом, 2 сладких фрукта, 1-2 ч. л. меда, 1-2 ломтика цельнозернового хлеба 13.00 - 14.00

**Обед:** 1-2 чашки каши/макарон, 2 чашки овощей со сметаной, 60 гр рыба/мясо, 1-2 ломтика цельнозерн. хлеба 16.00-16.30

**Перекус:** кофе/чай с 1 ч.л. сахара, сдобная булочка/крендель/круассан/, 50 гр твердого сыра 19.00-19.30

**Ужин:** рыба/мясо 60 гр, 2 чашки овощей со сметаной, 1 ломтик хлеба, 1 яйцо

## **СР – ЧТ:**

За 15-20 мин до завтрака стакан негазированной воды

08:00 – 08.30

**Завтрак:** 2 чашки макарон с маслом, 30-60 грамм мясо/рыба/субпродукты, 2 ломтика хлеба, листья салата+зелень+семечки льна. 13.00 - 14.00

**Обед:** 1 чашка бульона, 1 чашка каши/макарон, мясо/рыба 30-60 гр, 1-2 ломтика хлеба цельнозернового, 1-2 яйца 16.00-16.30

**Перекус:** 2 сладких фрукта, 50 гр орехов 19.00-19.30

**Ужин:** жирный творог, горсть ягод или 1 сладкий фрукт, 1-2 ч.л. меда

## **ПТ – СБ:**

За 15-20 мин до завтрака стакан негазированной воды

08:00 – 08.30

**Завтрак:** 1 чашка картофельного пюре/2-3 запеченных картофеля, мясо\рыба 30-60 грамм, 2 ломтика хлеба, овощи 2 чашки + 1-2 ст.л. масла/сметаны 13.00 - 14.00

**Обед:** мясо/рыба 90-100 гр, 2 чашки каша/макаронны/картофель, 1 ломтик хлеба, 1 чашка овощей +1 ст.л. сметаны/масла 16.00-16.30

**Перекус:** 1-2 сладких фрукта 19.00-19.30 **Ужин:**

## **Воскресенье:**

За 15-20 мин до завтрака стакан негазированной воды

08:00 – 08.30

**Завтрак:** 1 чашка сладкого фруктового сока/кофе сладкий/чай сладкий, сырники с манкой /манники с изюмом/сухофруктами/сладкими фруктами, 50-70 грамм орехов.13.00 - 14.00

**Обед:** телятина/говядина 100-150 гр, 2 чашки каши, 2 чашки овощей, 1-2 ломтика хлеба цельнозернового.19.00-19.30

**Ужин:** рыба 90-100 грамм, 2 чашки свежих овощей + 1 ст.л растит масла или сметаны, 1



# ТОП 10 продуктов для набора мышечной массы



# Продукты с высоким содержанием белка



**Сыр голландский**



**Икра кетовая**



**Икра чёрная**



**Куры**

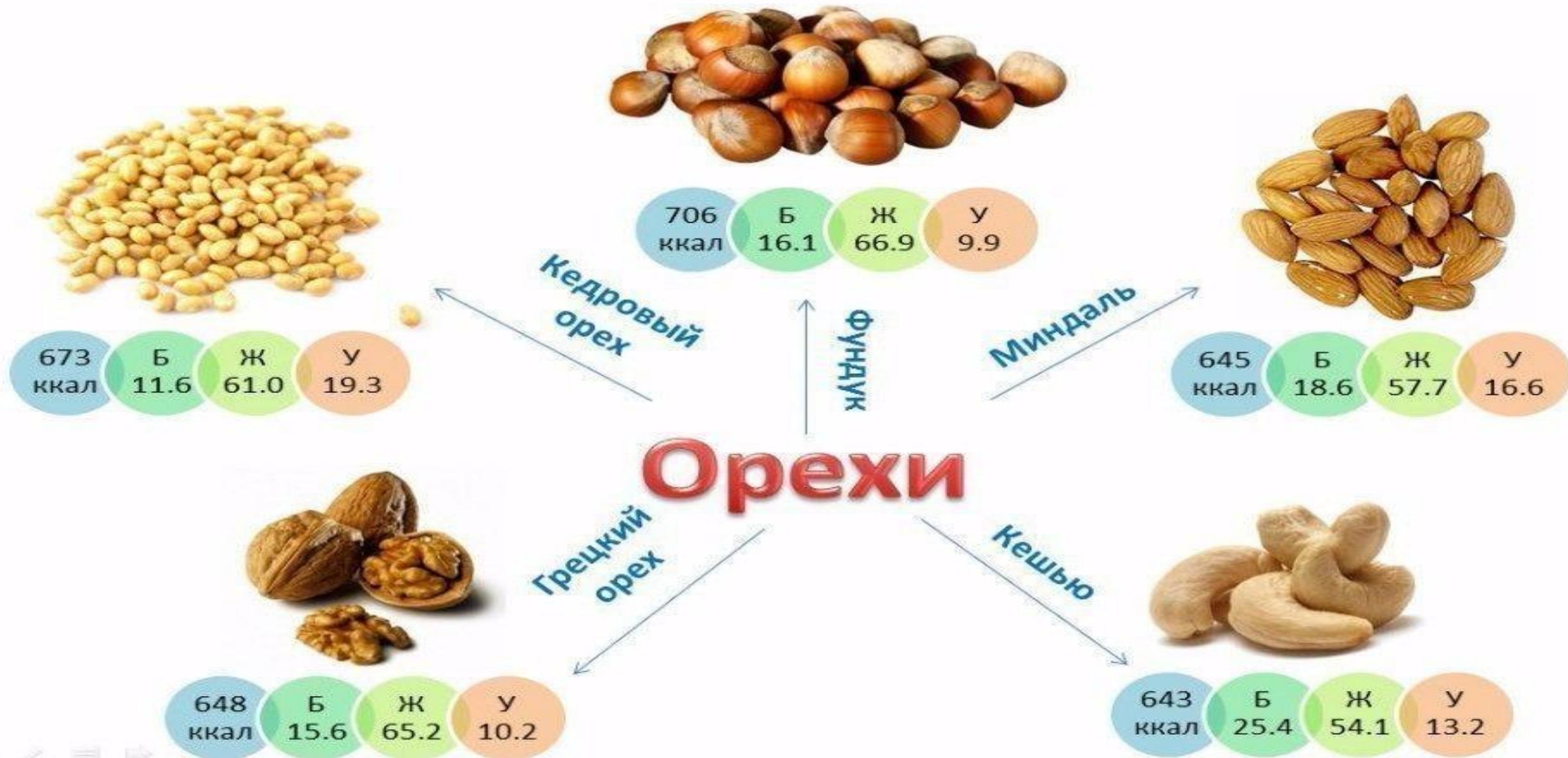


**Горох**



**Грибы белые**

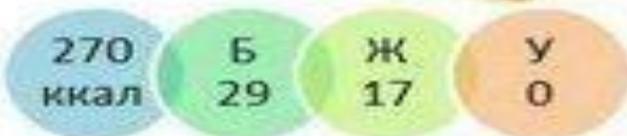
# Источники белка



# Источники белка



\*\* сыр 17% жирности



Молоко (0,5%)



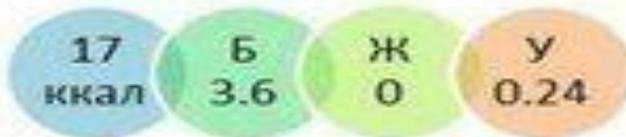
Обезжиренный  
йогурт



Сыр\*\*

**Яйцо,  
МОЛОЧНЫЕ  
ПРОДУКТЫ**

Яичный  
белок\*

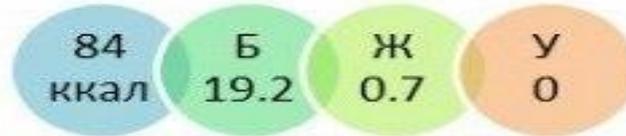


\*ккал и бжу на одну порцию  
яичного белка- 33 г

Творог (0,5%)



# Источники белка

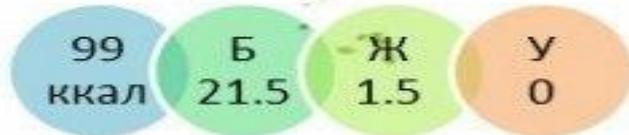


Индейка  
(грудка)

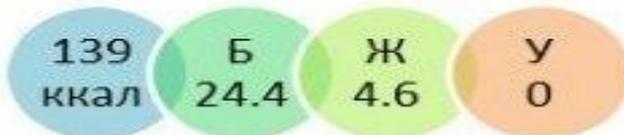
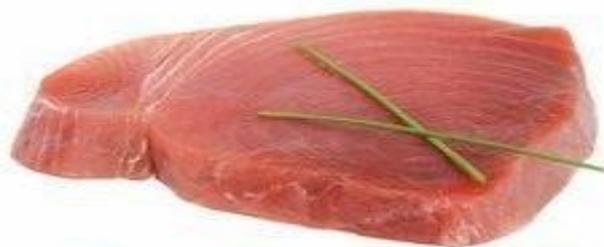
**Мясо**

Куриная грудка

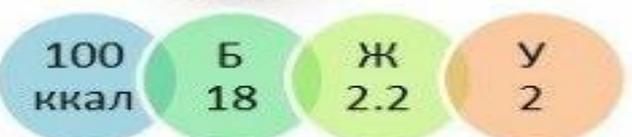
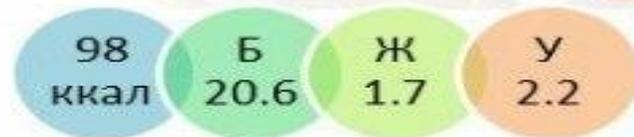
Телятина



# Источники белка



\*креветки вареные и очищенные



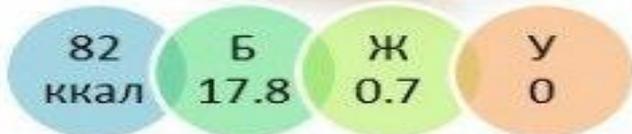
Кальмар

Тунец

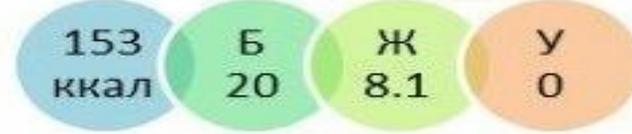
Креветки\*

## Рыба и

## морепродукты



Треска



Лосось

# Источники белка



352 ккал  
Б 12.3  
Ж 6.2  
У 61.8



376 ккал  
Б 12.8  
Ж 0.6  
У 72.4



347 ккал  
Б 14  
Ж 0.5  
У 72



368 ккал  
Б 14.1  
Ж 6.1  
У 57.2

## Злаки

Киноа

Кус-кус

Дикий рис

Гречка



313 ккал  
Б 12.6  
Ж 3.3  
У 62.1

Булгур

Красный рис



342 ккал  
Б 12.3  
Ж 1.3  
У 57.6



337 ккал  
Б 7.5  
Ж 2.2  
У 71.8

**Углеводы** — это ключевой компонент большинства продуктов питания и основной источник энергии для людей. В зависимости от количества структурных единиц углеводы делятся на простые и сложные. Простые («быстрые») углеводы легко усваиваются организмом и быстро повышают уровень сахара в крови



## Польза углеводов для организма

Необходимые для жизнедеятельности человека питательные вещества делятся на макронутриенты (вода, углеводы, жиры, белки) и микронутриенты (витамины, минералы). Каждое из питательных веществ уникально и используется в обмене веществ особым образом. Углеводы при этом занимают главную роль, являясь ключевым источником энергии для живых организмов.

Говоря простыми словами, углеводы нужны как мозгу человека (глюкоза является его ключевым топливом), так и его мышцам (углеводы запасаются в них в форме [гликогена](#)) и другим органам. Потребность организма в различных продуктах с углеводами составляет порядка 250-500 г в сутки, в зависимости от веса человека и уровня его ежедневной физической активности.

# Нормы углеводов для набора массы

Мнение о том, что продукты с углеводами полнят и их нужно максимально ограничивать в повседневном питании, основано на неправильном понимании гликемического индекса простых и сложных углеводов. На самом деле, углеводы должны составлять основную часть рациона здорового человека — на них должно приходиться от 50 до 80% общей калорийности (250-400 г в сутки).

При силовых тренировках с целью увеличения массы тела потребность организма в углеводах значительно повышается. Умеренный тренинг для повышения силовых показателей требует не менее 5 г углеводов на кг веса тела (350 г для мужчины весом в 70 кг), а [активные тренировки для роста мышц](#) — до 7-8 г на кг веса (порядка 500 г углеводов для мужчины весом в 70 кг)<sup>(1)</sup>.



# ПУТЕВОДИТЕЛЬ ПО КАШАМ



Крупа

Гречневая

Пшеничная

Пшено

Манная

Объем	1 стакан	1 стакан	1 стакан	1-2 ст. ложки
Жидкость	2 стакана	3 стакана	3 стакана	1 стакан
Время варки	15-20 минут	50 минут	45 минут	4 минуты



Крупа

Кукурузная

Перловая

Рис

Овсяные хлопья

Объем	500 грамм	1 стакан	1 стакан	1,5 стакана
Жидкость	1 литр	2 стакана	1,5-2 стакана	1 литр
Время варки	20-30 минут	60 минут	15-20 минут	4 минуты

# ИСТОЧНИКИ УГЛЕВОДОВ (медленные)



## РИС БЕЛЫЙ

Калории, ккал: 344  
Белки, г: 6.7  
Жиры, г: 0.7  
Углеводы, г: 78.9

**ВИТАМИНЫ:**  
ГРУППЫ В, Е, РР

**МИНЕРАЛЫ:**  
МАРГАНЕЦ, КАЛИЙ,  
ФОСФОР, КАЛЬЦИЙ,  
ЖЕЛЕЗО, МАГНИЙ, МЕДЬ,  
СЕЛЕН И ЦИНК



## ГРЕЧНЕВАЯ КРУПА

Калории, ккал: 313  
Белки, г: 12.6  
Жиры, г: 3.3  
Углеводы, г: 62.1

**ВИТАМИНЫ:**  
ГРУППЫ В (В1, В2, В6, В9), ВИТАМИНЫ Е И РР

**МИНЕРАЛЫ:**  
ЙОД, ЖЕЛЕЗО, ФОСФОР,  
МЕДЬ



## ОВСЯНАЯ КАША

Калории, ккал: 102  
Белки, г: 3.2  
Жиры, г: 4.1  
Углеводы, г: 14.2

**ВИТАМИНЫ:**  
А, В1, В2, В5, Е, К

**МИНЕРАЛЫ:**  
МЕДЬ, МАРГАНЕЦ,  
ЖЕЛЕЗО, КАЛЬЦИЙ,  
КАЛИЙ, НАТРИЙ, МАГНИЙ,  
ФОСФОР



## МАКАРОНЫ (ТСП)

Калории, ккал: 111.6  
Белки, г: 3.4  
Жиры, г: 0.4  
Углеводы, г: 23.1

**ВИТАМИНЫ:**  
А, В, Н, РР

**МИНЕРАЛЫ:**  
ЦИНК, ВАНАДИЙ, ФТОР,  
ЙОД



## КАРТОФЕЛЬ

Калории, ккал: 82  
Белки, г: 2.0  
Жиры, г: 0.4  
Углеводы, г: 16.7

**ВИТАМИНЫ:**  
А, В1, В2, В5, В6, С, Е, К,  
НИАЦИН, ХОЛИН, ФОЛИЕВАЯ  
КИСЛОТА

**МИКРОЭЛЕМЕНТЫ:**  
ЖЕЛЕЗО, ЙОД, КОБАЛЬТ,  
МАРГАНЕЦ, МЕДЬ, МОЛИБДЕН,  
СЕЛЕН, ФТОР, ЦИНК

## Источники простых углеводов

Простые углеводы содержатся в продуктах питания, таких как фрукты, молоко и овощи

Торты, конфеты и другие продукты, содержащие рафинированный сахар, также содержат углеводы, но не содержат витаминов, минералов и клетчатку.



## Сложные углеводы

или полисахариды представляют собой комплекс моносахаридов(простых углеводов). Они включают крахмал, гликоген и пищевые волокна.

Пищевые источники:

- зерновые злаки (макаронные изделия, крупа, мука)
- бобовые (кроме сои)
- овощи (кукуруза и картофель)



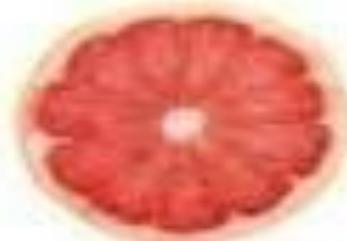
# Продукты, ускоряющие метаболизм

## Напитки

- ✓ Кофе
- ✓ Чай
- ✓ Вода



Постная индейка



Грейпфрут



Овсянка



Острый перец



Яблоко



Нежирный йогурт



Ягоды



Шпинат



Молоко



Миндаль



Лососина

# Витамины, содержащиеся в продуктах питания



## **ПРИМЕЧАНИЕ:**

**1.**Если вам не подходит время приемов пищи, подкорректируйте его для себя, но чтобы промежуток между приемами пищи остался неизменным.

**2.**В промежутках между приемами пищи пьем воду. В день выпивать 1,5-2 л воды. Если вы не пили воду ранее, либо пьете воды меньше, например всего 500 мл чистой воды, то добавляйте к тому кол-ву которое вы пили всего по 200-250 мл в неделю, и так дойти до 1,5 – 2 л в день. Невкусно пить простую воду? Добавь в стакан с водой 0,5 ч.л. меда или кусочек какого либо фрукта.

**3.**Ужинаем мы за 2 часа до сна.



**4.**Стараемся кушать разные виды каш, сегодня гречку, например, завтра перловую, или пшеничную, послезавтра макаронны или картофель.

**5.**Тоже самое касается и фруктов. Сегодня яблоко, завтра апельсин, послезавтра банан и сухофрукты и т.д.

**6.**Как вы заметили, порции мы меряем чашками, это для вашего удобства, т.к. не у всех имеются кулинарные весы. Чашка у нас 200 мл. **ВНИМАТЕЛЬНО!** В чашках указывается уже готовая каша\макаронны, а не сухие хлопья.

**7.**Из мяса выбираем курицу, утку, индюшатину, кролика, говядину, телятину. Обрезаем видимый жир и снимаем шкуру. Если варим бульоны, варим в двух-трех водах, промываем мясо



**8.** «Овощи» - могут быть любые на Ваше усмотрение – салат из свежих овощей или рагу, или запеченные овощи, но не добавляйте в них много масла. Заправляйте салаты любым растительным маслом (подсолнечным, оливковым, льняным), (на одну 200 гр чашку салата 1 чайную л. Масла) и сбрызните лимонным соком, либо нежирную сметану. Старайтесь всегда добавлять в салаты зелень. Предпочтение свежим овощам!!! Тушите и запекайте овощи в собственном соку.

**9.** Не запивайте пищу сладким кофе либо чаем. Если хочется запить еду – не более 2-3 глотков. Можно выпить чай\кофе даже с сахаром, но пусть это будет на перекус, либо в промежутках между приемами пищи, но так, чтобы после основного приема пищи прошло не менее 1,5-2 часа.



**10.** Не любите творог? Сделайте запеканку, сырники в духовке или творожное суфле и т.д. Не любите мясо? Перекрутите мясо на фарш, добавьте зелень и приготовьте котлеты на пару или запеките их в духовке. Надоели свежие овощи? Приготовьте рагу и т.д. Ищите удобные для вас способы приготовления, но не отходите от основных рекомендаций.

**11.** Обязательно включайте в свой рацион макароны 2 раза в неделю, запеченный картофель или пюре 2-3 р в нед, поздние кабачки и позднюю тыкву. Сочетайте между собой крахмалистые продукты (это картофель, макароны, хлеб, свекла, морковь, горох, кукуруза, корнеплоды и другие крахмалистые продукты).

**12.** Выбирайте сезонные фрукты и овощи. Замерозамораживайте

## НЕДЕЛЯ 2

**ЦЕЛЬ:** Поддержание правил питания для набора мышечной и жировой массы.

### **РЕКОМЕНДАЦИИ:**

1. Те же. Соблюдайте их.
2. Регулярные релаксирующие тренировки, снижение стрессовых ситуаций. Добавьте массаж, сауну.
3. Вам удастся набрать в весе если у вас нет заболеваний обмена веществ, хронической инфекции, либо отравления токсинами. В случае не набора массы, после прохождения нашего курса, проконсультируйтесь у гастроэнтеролога и эндокринолога.
4. Обязательно соблюдайте питание в тренировочные дни (смотри рекомендации к 1й неделе).
5. Продолжайте ложиться спать вовремя (до 23.00)

## НЕДЕЛЯ 2 – ПИТАНИЕ

### ПН – ВТ:

За 15-20 мин до завтрака стакан негазированной воды 08:00 – 08.30

**Завтрак:** 2 чашки каши с маслом, 2 сладких фрукта, 1-2 ч.л. меда, 2 ломтика цельнозернового хлеба 13.00 - 14.00

**Обед:** 2 чашки каши/макарон, 2 чашки овощей со сметаной, 90 гр рыба/мясо, 2-3 ломтика цельнозерн. хлеба 16.00-16.30

**Перекус:** кофе/чай с 1 ч.л. сахара, сдобная булочка/крендель/круассан/, или бутерброд с 50 гр твердого сыра 19.00-19.30

**Ужин:** рыба/мясо 90 гр, 2 чашки овощей со сметаной, 2 ломтик хлеба, 1 яйцо

## **СР – ЧТ**

За 15-20 мин до завтрака стакан негазированной воды

08:00 – 08.30 **Завтрак:** 2 чашки макарон с маслом, 60-90 грамм мясо/рыба/субпродукты, 2-3 ломтика хлеба, салат+зелень+семечки льна с растит маслом/сметаной, 1-2 яйца. 13.00 - 14.00

**Обед:** 1 чашка/пиала бульона/супа/борща, 2 чашка макарон, мясо/рыба 30-60 гр, 2 ломтика хлеба цельнозернового + 50 грамм твердый сыр 16.00-16.30

**Перекус:** сладкий фруктовый сок/2 сладких фрукта, 50 гр орехов 19.00-19.30

**Ужин:** жирный творог, горсть ягод или 1 сладкий фрукт

## ПТ – СБ

За 15-20 мин до завтрака стакан негазированной воды

08:00 – 08.30 **Завтрак:** 2 чашки картофельного пюре/3 запеченных картофеля, мясо\рыба 60-90 грамм, 2-3 ломтика хлеба, овощи 2 чашки + 2 ст.л. масла/сметаны 13.00 - 14.00

**Обед:** мясо/рыба 100-120 гр, 2 чашки каша/макаронны/картофель, 2 ломтика хлеба, 2 чашка овощей +2 ст.л. сметаны/масла 16.00-16.30

**Перекус:** 1-2 сладких фрукта либо сладкий чай\кофе +булочка/круассан/бублик/запеканка/манник/сырник (не торт, не пироженое) 19.00-19.30

**Ужин:** кефир/йогурт 1 чашка, творожная запеканка 150-200гр с изюмом/фруктом/орехами

## **ВОСКРЕСЕНЬЕ:**

За 15-20 мин до завтрака стакан негазированной воды

08:00 – 08.30 **Завтрак:** 1 чашка сладкого фруктового сока/кофе сладкий/чай сладкий, сырники с манкой /манники с изюмом/сухофруктами/сладкими фруктами, 50-70 грамм орехов.13.00 - 14.00

**Обед:** телятина/говядина 100-150 гр, 2 чашки каши, 2 чашки овощей, 1-2 ломтика хлеба цельнозернового.19.00-19.30

**Ужин:** рыба 100-120 грамм, 2 чашки свежих овощей + 2 ст.л растит масла или сливочного масла, яйцо.

## Таблица БЖУ: Нормы для набора массы

Суточные нормы для набора мышц	Процентное соотношение	Расчет для мужчины весом 70 кг и 10% жира
Калории	Плюс 20% к норме	3000 ккал
Белки	20-25%	150 – 190 г / 600 – 750 ккал
Жиры	30-35%	100 – 115 г / 900 – 1050 ккал
Углеводы	50-60%	375 – 450 г / 1500 – 1800 ккал

При наборе мышечной массы питание играет значимую роль, чем тренировки. Для роста количество суточных калорий должно быть увеличено примерно на 15-20%.

Углеводы должны употребляться по максимальной границе нормы, однако белки и жиры — в умеренном количестве (в противном случае организм может [снизить выработку тестостерона](#)).

Важным является время употребления нутриентов — например, значительная часть углеводов должна съедаться в период «углеводного окна», длящийся 2-3 часа после силовой тренировки). В этом случае организм будет запасать углеводы в виде [гликогена в мышцах](#) (в буквальном смысле увеличивая их визуальный объем), а вовсе не в жировых запасах.

При определении своей суточной потребности в белках, жирах и углеводах необходимо учитывать не только основную цель (поддержание веса, похудение или набор мышц), но и делать поправку на возраст и общий уровень активности. При этом роль играет не просто сама цифра, а то, что за ней скрывается, поскольку как жиры, так и углеводы, вовсе не одинаковы — одни из них полезны, а другие вредны.

### Нормы употребления жиров в день:

	Норма при весе 50 кг	Норма при весе 60 кг	Норма при весе 70 кг	Норма при весе 80 кг
<b>Мужчины</b>				
Для похудения	40 г	40 г	40 г	40 г
Для поддержания веса	55 г	60 г	60 г	65 г
Для набора мышц	70 г	70 г	75 г	80 г

## Суточная норма жиров

Необходимо помнить о том, что жиры являются важнейшим элементом здорового питания человека, без которого невозможен нормальный метаболизм и обмен веществ. Роль играет и то, что вреден как переизбыток жиров в рационе, приводящий к набору лишнего веса, так и их недостаток, снижающий не только выработку гормонов, но и иммунитет. При этом особую важность имеют [Омега-3 жирные кислоты](#).

Нормы употребления белков в день:

	Норма при весе 50 кг	Норма при весе 60 кг	Норма при весе 70 кг	Норма при весе 80 кг
<b>Мужчины</b>				
Для похудения	165 г	170 г	175 г	185 г
Для поддержания веса	145 г	155 г	165 г	175 г
Для набора мышц	180 г	190 г	200 г	210 г

## Суточная норма белка

Мнение, что белок должен являться основной рациона для роста мышц ошибочно — повышенная калорийность питания и достаточное количество правильных углеводов намного важнее для набора массы. Последние научные исследования и рекомендации говорят о суточной норме 1.5-2.5 г белка на килограмм сухого веса тела для спортсменов, тренирующихся с целью увеличения мышц

Нормы употребления углеводов в день:

	Норма при весе 50 кг	Норма при весе 60 кг	Норма при весе 70 кг	Норма при весе 80 кг
<b>Мужчины</b>				
Для похудения	160 г	165 г	175 г	185 г
Для поддержания веса	215 г	230 г	250 г	260 г
Для набора мышц	275 г	290 г	300 г	320 г

Секрет состоит в том, что углеводы с высоким гликемическим индексом (сахар, белая мука и прочие «пустые калории») приводят к набору лишнего жира — в отличие от углеводов с низким GI (различные овощи и цельнозерновые крупы). Помимо всего прочего, продукты с низким гликемическим индексом обычно содержат клетчатку, помогающую не только оптимизировать пищеварение

# Таблица гликемических индексов

**ГЛИКЕМИЧЕСКИЙ ИНДЕКС** определяет, в какой мере тот или иной продукт вызывает повышение содержания сахара в крови и инсулиновую реакцию поджелудочной железы.

## ПРОДУКТЫ С ВЫСОКИМ ГЛИКЕМИЧЕСКИМ ИНДЕКСОМ

НАИМЕНОВАНИЕ ПРОДУКТОВ	ГИ
финики	146
хлеб длинный французский	136
лапша рисовая	131
пиво	110
печенье песочное	106
арбуз	103
бублик пшеничный	103
тост из белого хлеба	100
брюква	99
глюкоза	96
песочные корзиночки с фруктами	96
картофель печеный	95
рисовая мука	95
булочки французские	95
булочки для гамбургеров	92
абрикосы консервированные	91
спагетти, макароны	90
картофельное пюре	90
мед	90
рисовая каша быстрого приготовления	90
пончики	88
мороженое	87
кукурузные хлопья	85
морковь отварная	85
поп корн	85
хлеб белый	85
хлеб рисовый	85
картофельное пюре быстр. приготовления	83
картофель вареный	83
рис белый, обработан, паром	83
бобы кормовые	80
картофельные чипсы	80
крекеры	80
мюсли с орехами и изюмом	80

рис коричневый	79
кукуруза сладкая консервир.	78
вафли несладкие	76
кабачки	75
тыква	75
сок апельсиновый, готовый	74
сухари молотые для панир.	74
батат	74
пшено	71
фруктовые чипсы в сахаре	70
шоколад молочный	70
крахмал картофельный, кукурузный	70
кукуруза вареная	70
фруктовые чипсы в сахаре	70
мармелад, джем с сахаром	70
марс, сникерс (батончики)	70
репа	70
сахар	70
пельмени, ravioli	70

## ПРОДУКТЫ СО СРЕДНИМ ГЛИКЕМИЧЕСКИМ ИНДЕКСОМ

НАИМЕНОВАНИЕ ПРОДУКТОВ	ГИ
лепешки пресные	69
мука пшеничная	69
булгур (крупа из пшеницы)	68
круассан	67
крем, с добавл. пшенич. муки	66
мюсли швейцарские	66
овсяная каша, быстрораствор.	66
суп-пюре из зеленого сухого гороха	66
ананас	66
бисквит	66
картофель, вареный "в мундире"	65
консервированные овощи	65
манная крупа	65
бананы	65
дыня	65
хлеб черный	65
изюм	64
макароны с сыром	64

суп-пюре из черных бобов	64
свекла	64
зерна пшеничные, пророщенные	63
оладьи из пшеничной муки	62
твикс (батончик)	62
рис белый	60
пицца с помидорами и сыром	60
суп-пюре из желтого гороха	60
пирожки	59
сахароза	59
папайя	58
пита арабская	57
рис дикий	57
манго	55
печенье овсяное	55
печенье сдобное	55
салат фруктовый с взбит. сливками	55
йогурт сладкий	52
суп томатный	52
отруби	51
гречка	50
картофель сладкий	50
киви	50
тортеллини с сыром (паста)	50
хлеб, блины из гречневой муки	50
щербет	50
овсяная каша	49
амилоза (крахмал)	48
горошек зеленый, консервированный	48
сок виноградный, без сахара	48
сок грейпфрута, без сахара	48
хлеб фруктовый	47
M&Ms (конфеты)	46
сок ананасовый, без сахара	46
хлеб с отрубями	45
груши консервированные	44
суп-пюре чечевичный	44
фасоль цветная	42
горошек турецкий консервир.	41

## ПРОДУКТЫ С НИЗКИМ ГЛИКЕМИЧЕСКИМ ИНДЕКСОМ

НАИМЕНОВАНИЕ ПРОДУКТОВ	ГИ
виноград	40
горошек зеленый, свежий	40
мамалыга (каша из кукуруз. крупы)	40
сок апельсиновый свежееотж.	40
сок яблочный, без сахара	40
фасоль белая	40
хлеб зерновой пшеничный, ржаной	40
хлеб тыквенный	40
рыбные палочки	38
спагетти из муки грубого помола	38
суп-похлебка из фасоли	36
апельсины	35
вермишель китайская	35
горох зеленый, сухой	35
инжир	35
йогурт натуральный	35
йогурт обезжиренный	35
курага	35
маис (кукуруза)	35
морковь свежая	35
мороженое из соевого молока	35
груши	34
зерна ржаные, пророщенные	34
молоко шоколадное	34
арахисовое масло	32
клубника	32
молоко цельное	32
фасоль лимская	32
бананы зеленые	30
бобы черные	30
горошек турецкий	30

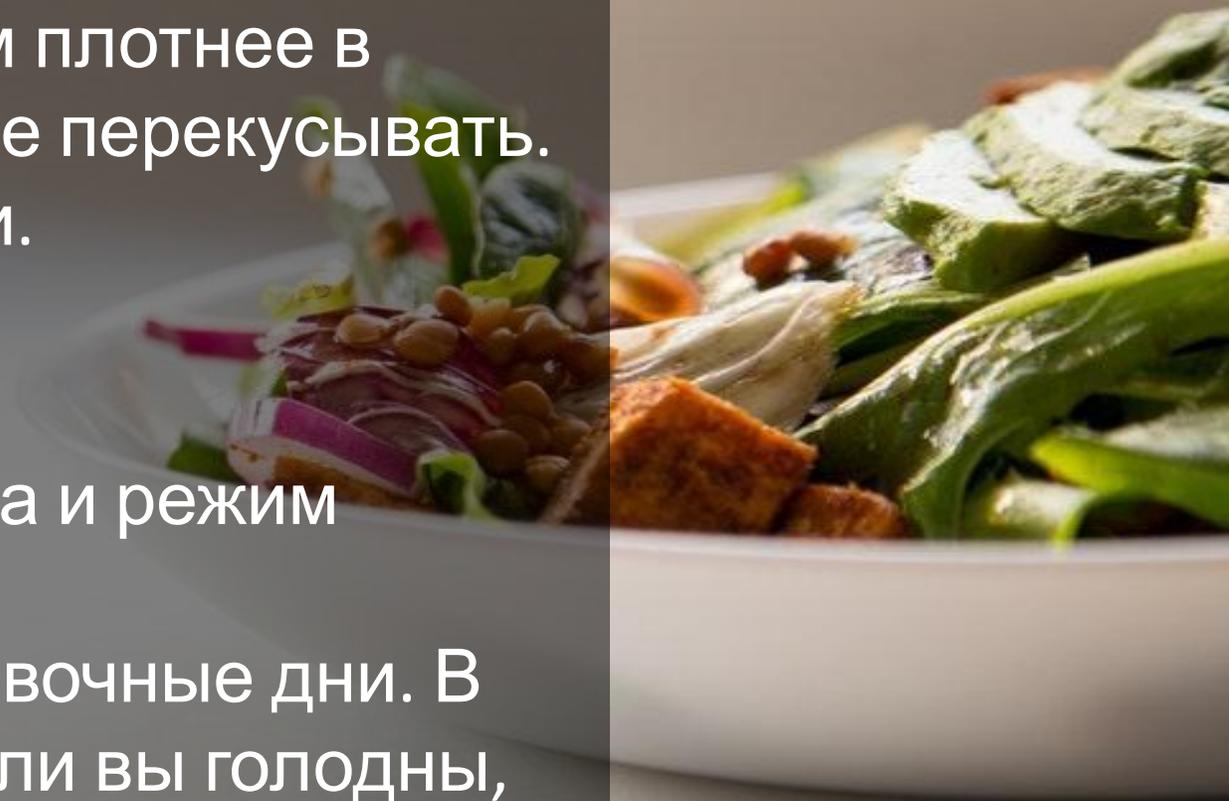
## НЕДЕЛЯ 3

**ЦЕЛЬ:** Поддержание правил питания для набора мышечной и жировой массы. Кушаем плотнее в основном приеме пищи, стараемся не перекусывать. Перекус только в тренировочные дни.

### **РЕКОМЕНДАЦИИ:**

1. Те же. Соблюдайте их.
2. Соблюдайте рекомендации тренера и режим тренировок.
3. Добавьте перекус только в тренировочные дни. В остальные дни убираем. Помним: если вы голодны, добавьте немного гарнира к основному приему пищи.
4. Соблюдайте правила приема пищи после

тренировки



## НЕДЕЛЯ 3 – ПИТАНИЕ

**ПН – ВТ:** За 15-20 мин до завтрака стакан негазированной воды

08:00 – 08.30 **Завтрак:** 2 чашки каши с маслом, 60-90 грамм мясо/рыба/субпродукты, 2-3 ломтика хлеба, салат+зелень+семечки льна с растит маслом/сметаной, омлет из 2-3 яиц (желтков не более 2х) 13.00 - 14.00 **Обед:** 1 чашка/пиала бульона/супа/борща + 1 ст.л. сметаны, 2 чашки макарон, мясо/рыба 60-90 гр, 2 ломтика хлеба цельнозернового, 16.00-16.30

**Перекус:** 70 гр орехов, 50-70 гр твердого сыра 19.00-19.30

**Ужин:** жирный творог 150-200гр, горсть ягод или 1 сладкий фрукт

## **СР – ЧТ:**

За 15-20 мин до завтрака стакан негазированной воды

08:00 – 08.30 **Завтрак:** 2 чашки каши, 2 сладких фрукта, 1-2 ч.л. меда, 2 ломтика цельнозернового хлеба + 50 гр твердого сыра  
13.00 - 14.00

**Обед:** 2 чашки каши/макарон, 2 чашки овощей со сметаной, 90-120 гр рыба/мясо, 2-3 ломтика цельнозерн. хлеба  
19.00-19.30 **Ужин:** рыба/мясо 90 гр, 2 чашки овощей со сметаной, 1 ломтик хлеба

## **ПТ – СБ:**

За 15-20 мин до завтрака стакан негазированной воды

08:00 – 08.30 **Завтрак:** 2 чашки картофельного пюре с маслом/3 запеченных картофеля, мясо\рыба 90-100 грамм, 2-3 ломтика хлеба, овощи 2 чашки + 2 ст.л.

масла/сметаны 13.00 - 14.00

**Обед:** мясо/рыба 100-120 гр, 2 чашки каши, 2 ломтика хлеба, 2 чашки овощей +2 ст.л.

сметаны/масла 16.00-16.30

**Перекус:** 1-2 сладких фрукта 19.00-19.30

**Ужин:** кефир/йогурт 1 чашка, творожная запеканка или творог средней жирности 200гр с изюмом/фруктом/орехами

## ВОСКРЕСЕНЬЕ:

За 15-20 мин до завтрака стакан негазированной воды

08:00 – 08.30 **Завтрак:** омлет из 3-4 яиц (желтка всего 2), 2 чашки овощей + 1 ст.л. сметаны/растит масла, 2-3 ломтика цельнозернового хлеба. 13.00 - 14.00

**Обед:** телятина/говядина 100-150 гр, 2 чашки каши, 2 чашки овощей, 1-2 ломтика хлеба цельнозернового. 19.00-19.30

**Ужин:** рыба 100-120 грамм, 2 чашки свежих овощей + 2 ст.л растит масла или сметаны



## НЕДЕЛЯ 4 – Задачи недели 4:

1. Повторяем рацион недели 3.
2. Меняйте способы приготовления, если вам не нравится тот или иной продукт – на пару, запекайте, жарьте без масла, отваривайте. Добавляйте различные приправы.
3. Меняйте овощи и фрукты. Кушаем овощи/фрукты по сезону.
4. Но помните! Если наша задача набрать вес – это не значит, что нам дозволено кушать все подряд. Балуйте себя часто фруктами, орехами, творожными изделиями. Редко выпечкой, уличной едой/быстрой едой.
5. Можно немного увеличить порцию каш, мяса, рыбы – примерно на 30-40 грамм.
6. Тренируйтесь. Соблюдайте рекомендации тренера



## Ингредиенты:

- молоко — 250 мл;
- творог — 150 г;
- банан — 1 или 1,5;
- варенье — 2-3 ч. л.

Апельсиновый сок - 200 мл  
творог обезжиренный - 50 г  
половинка банана  
шоколад (какао)  
- 30 г  
повидло - чайная ложка

## Ингредиенты:

- 350 мл молока
  - 1 сырой белок
  - 1 банан
  - 100 гр. творога
  - Столовая ложка мёда
- 250 мл молока
  - 200 гр. йогурта
  - 1 банан
  - 2 столовые ложки мёда
  - 40 гр. геркулеса
  - Шарик мороженого



## **Ингредиенты:**

500 мл молока

2 банана

200 гр. творога

Горсть орехов (миндаль,  
грецкий, арахис)

Мед 2 ст. ложки

Творог - 100 г  
стакан кефира

Мед - 1 ст.л.

Овсянка - несколько ложек

Спелый банан

