

ПРОГРАММА ПИТАНИЯ НА МАССУ ДЛЯ ПАРНЕЙ



Программа подготовлена командой магазина спортивного питания "Атлет".

<http://shop-atlet.ru/>

8 (918) 99 10 555

Время	Еда	Спортивное питание
9:00	Гречка 100 гр + вареное яйцо	Витамины
11:30	Гречка 70 гр + вареное яйцо + молоко	ВСАА
14:00	Рис 70 гр. + Фарш свинина/говядина 100 гр + молоко	ВСАА
15:30		Гейнер + Креатин
18:00	Рис 70 гр. + Курица + молоко	ВСАА
21:00	Рис 70 гр. + Курица + молоко	ВСАА
23:00		Казеиновый протеин



Программа подготовлена командой магазина спортивного питания "Атлет".

<http://shop-atlet.ru/>

8 (918) 99 10 555