***Скачено с сайта:*** [*https://pumpmuscles.ru*](https://pumpmuscles.ru)

**Принцип составления меню для набора мышечной массы**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Что включить в рацион питания** | **Примерный перечь продуктов питания** | **Почему именно это надо есть** |
| Завтрак | Продукты богатые углеводами | Каши, фрукты, хлопья с молоком, мед, варенье, сок | Зарядится энергией на весь день |
| Второй завтрак | Углеводы | Углеводно-белковый коктейль (гейнер), бананы, ягоды, батончик шоколадный | Пополнение энергией |
| Обед | Белки, жиры и углеводы | Куринная грудка, ветчина, макароны, рис, картошка, овощной салат, суп | Сбалансированное снабжение организма всеми питательными веществами |
| Прием пищи перед тренировкой | Углеводы | Фруктовый салат, кофе, молочный коктейль | Наполнить мышцы гликогеном, зарядится энергией перед тренировкой |
| Прием пищи после тренировки | Углеводы и белки | Сладкий напиток (морс, сок), протеиновый коктейль, пирожное, булочка, бананы | Предотвратить катаболизм мышц, восполнить потраченную энергию |
| Ужин | Белковая пища и углеводы | Яйца, творог, сметана, молочная продукция, протеин, бобовые, куриная грудка/рыба жаренная, овощи | Восстановление мышц, пополнение энергией |

Не забывайте выбирать среди всего разнообразия пищи в супермаркетах, продукты полезные для здоровья, то есть **без консервантов**, красителей и ГМО, богатые витаминами, минералами, качественными белками, сложными углеводами и ненасыщенными жирами (как правило, они немного дороже, чем их дешевые аналоги).

***Источник:***[*https://pumpmuscles.ru/pitanie/programma-pitanija-dieta-dlja-nabora-myshechnoj-massy.html*](https://pumpmuscles.ru/pitanie/programma-pitanija-dieta-dlja-nabora-myshechnoj-massy.html)