**Скачено с сайта**

[**https://pumpmuscles.ru**](https://pumpmuscles.ru)

**Меню (рацион питания) на сушку тела**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Прием пищи*** | **День 1** | **День 2** | **День 3** | **День 4** |
| **Завтрак** | * Овсянка на молоке
* Сок грейпфрутовый
* Зеленый чай
 | * Овсянка с кусочками фруктов + сыр тофу
* Цитрусовый сок
 | * Рисовая каша на молоке с изюмом (черносливом)
* Хлеб из отрубей с сыром (4-10 % жирности)
* Зеленый час с гречишным медом (или любым другим)
 | * Яичница с грибами + овощи
* Зеленый чай
 |
| **Второй завтрак** | * Яичница (омлет, вкрутую или просто жаренная)
* Творог (0% жирности)
* 1 ст. ложка оливково масла
* Овощной сок
 | * Творог со сметанной (оба 0 % жирности)
 | * Яичница/омлет
* Салат из овощей (лук, помидоры, огурцы) + кусочки сыра тофу
 | * Сметана с творогом/сывороточный протеин
* Ананас/яблоко
 |
| **Обед** | * Куринная грудка (150-200 грамм)
* Овощной салат, заправленный оливковым маслом
* Диетические зерновые хлебцы
* Компот из сухофруктов
 | * Отварное мясо (говядина, свинина, баранина)
* Салат из морской капусты
* Сок грейпфрутовый
 | * Суп на мясном/овощном бульоне
* Вареная куриная грудка с зеленью
* Хлебцы с отрубями
 | * Суп на овощах
* Отварные куриные бедра
* Грейпфрутовый сок
 |
| **Полдник** | * Йогурт не жирный, с минимум сахара
 | * Салат из овощей (морковь, огурцы, капуста, помидоры, редька и прочее) с оливковым маслом
 | * Овощной салат (помидоры, огурцы капуста брокколи и перец болгарский) на оливком масле + сыр тофу
 | * Салат из фруктов (киви, банан, груша и виноград) заправленный йогуртом
 |
| **Ужин** | * Печенная рыба
* Салат из морской капусты
* Чай на травах
 | * Вареная рыба
* Фасоль в консервах
 | * Рыбные котлеты, приготовленные на пароварке
* Морская капуста (в консервах)
 | * Бурый рис + филе куриное
* Греческий йогурт
* Сок яблочный
 |
| **Второй ужин** | * Ряженка или варенец (с минимальным %-ом жирности)
 | * Ряженка или варенец (с минимальным %-ом жирности)
 | * Йогурт обезжиренный
 | * Казеиновый протеин
 |

Для того, чтобы оценить эффективность данной диеты на себе, необходимо регулярно в одно и тоже время взвешиваться (на тех же самых весах!), в среднем вес должен уходить не более 1 кг в неделю (однако, тут все индивидуально, как вы уже поняли, прочитав абзац про тестостерон и сгонку лишнего веса, поэтому экспериментируйте).

*В качестве оценочной альтернативы, можно предложить другой способ, который более наглядно покажет результаты вашей сушки – зеркало.*

Если вы являетесь вегетарианцем (например, частичный), мясные продукты заменяете на рыбные, если полный (веганство), то обязательно включаете в рацион питания протеин и креатин на постоянной основе, для того, чтобы мышечная масса деструктировала по минимуму. Вообще кто хочет совмещать вегетарианство с бодибилдингом, мы рекомендуем прочитать вот эту [статью](https://pumpmuscles.ru/bodibilding/vegetarianstvo-v-bodibildinge-plyusyi-i-minusyi.html).

В свое меню вы можете вводить разнообразие, менять продукты (смотрите таблицу ниже), главное придерживаться наших советов и меню **правильных продуктов** питания на сушку тела, в условиях углеводного чередования.

#### Таблица высоко и низко углеводных дней

|  |  |
| --- | --- |
| **Низкоуглеводистые дни** | **Высокоуглеводистые дни** |
| Мясо птицы (курицы, индейки) | макароны из твердых сортов пшеницы |
| тощие сорта красного мяса (говядина/телятина) | Овощи (капуста, помидоры, кабачки, оливки, морковь, баклажаны, огурцы, репчатый лук, стебли сельдерея, стручковая фасоль, зеленые салатные листья) |
| Обезжиренный творог | Каши из цельнозерновых круп (ячневая/овсяная, гречка ядрица, пшеничная, бурый рис) |
|  Соевые продукты | Не сладкие фрукты, ягоды (клубника, грейпфрут, клюква, смородина, ананас, киви, нектарин) |
| Морепродукты, рыба (щука, окунь, камбала, форель, лосось, треска, хек) | Цельнозерновой хлеб |
| Нежирный несоленый сыр | Оливковое, льняное масло, рыбий жир |
| Куриные яйца всмятку | Рыба (тунец, кета, лосось, скумбрия, анчоус) |
| Грецкие орехи, семя льна | Творог, яйца, сыр |
| Нежирный кефир | Морепродукты (креветки, мидии, крабы, кальмары) |
| Растительные масла первого отжима, оливковое масло, рыбий жир | Бурый рис |
| Помидоры, огурцы, огородная зелень, каши (бурый рис, гречневая), хлебцы зерновые | Орехи (фундук, миндаль, грецкий, кешью) |

Эти продукты, вам необходимо включать в свой **рацион питания**, при составлении диеты на сушку мышц, в зависимости от того, какой день (высоко или низкоуглеводный).

Ну и конечно, не забывайте поглядывать при разработки своего меню, на таблицу разрешенных и запрещенных продуктов, с помощью которой, вы легко внесете **разнообразие** в свою систему питания.

***Источник:*** [***https://pumpmuscles.ru/pitanie/pitanie-dlja-sushki-tela-menju-i-pravila.html***](https://pumpmuscles.ru/pitanie/pitanie-dlja-sushki-tela-menju-i-pravila.html)