

Здоровье - это привычка!

ЗАВТРАК 7:00

Например: Омлет из 3 яичных белков и 1 желтка с овощами и полчаши фруктов. Отличный запас белка, для поддержания формы + сложные углеводы для энергии. Белки необходимы для восстановления и роста тканей организма.

Завтрак должен быть в течение часа после пробуждения



Перекус 9:30

Например: Греческий йогурт с ягодами и дюжина разных орехов. Поддержание энергии и уровня протеинов, идеальная комбинация пробиотиков, витамина В, антиоксидантов, полезных жиров, клетчатки и белка.



Здоровый совет

Выпивайте не менее 6 стаканов воды в день

Обед 12:00

Например: Куриная грудка с коричневым рисом и овощами. Куриная грудка - самая нежирная часть курицы, богатая белком. Коричневый рис не содержит глютена и богат аминокислотами.



Перед тренировкой 15:30

Например: Тост из цельнозернового хлеба с ореховым маслом и кусочками банана. Бананы богаты калием и витамином В6, которые участвуют в синтезе аминокислот, строительного материала белков. Ореховое масло и бананы надолго обеспечивают энергией. *Есть нужно за 90 минут для тренировки, чтобы пища успела перевариться*



После тренировки 18:00

Например: Смузи с сывороточным протеином. Восполняйте затраты быстрым протеином. Сывороточный или яйца отлично подойдут. Витамины и минералы в фруктах пополняют энергетические затраты и помогут восстановиться после тренировки.



Ужин 19:00

Например: Лосось со свежими овощами. Различные цвета овощей и фруктов говорят нам о разных комбинациях полезных нутриентов. Чтобы быть здоровым, ешьте каждый день разные комбинации зелени. Красная рыба - кладезь питательных веществ. Богата высококачественным белком и большим количеством **омега-3** жиров, которые снижают воспаление и питают основные системы организма: мозг, сердце, зрение, иммунная и нервная система,



Вечерний перекус 21:00

Например: Обжаренные кусочки индейки в тортилье с кусочками авокадо. Медленные протеины, содержащиеся в индейке и курице, восстанавливают мышцы во время сна. Полезные жиры, содержащиеся в авокадо и миндале, способствуют лучшему усвоению белков.



Ваши ладони - мерило оптимальных порций



Одна ладонь - мясо

Две ладони - овощи

