



Константин Погудин

Рацион питания для набора мышечной массы

18+

Константин Погудин

**Рацион питания для
набора мышечной массы**

«Автор»

2025

Погудин К.

Рацион питания для набора мышечной массы / К. Погудин —
«Автор», 2025

Данный рацион питания разработан специально для людей, активно занимающихся фитнесом и стремящихся к набору мышечной массы. Он представляет собой сбалансированный подход к питанию, направленный на обеспечение организма всеми необходимыми нутриентами для эффективного роста мышц, восстановления после тренировок и поддержания общего здоровья. «Администрация сайта Литрес не несет ответственности за представленную информацию. Могут иметься медицинские противопоказания, необходима консультация специалиста».

Константин Погудин

Рацион питания для набора мышечной массы

Набор мышечной массы – это сложный процесс, который требует не только усердных тренировок, но и правильно сбалансированного питания. Ваша диета должна обеспечивать организм достаточным количеством калорий, белка, углеводов и жиров, чтобы поддерживать рост мышц и восстановление после тренировок.

Основные принципы питания для набора массы:

Профицит калорий: Вам нужно потреблять больше калорий, чем вы сжигаете. Рекомендуется начинать с профицита в 250-500 калорий в день.

Достаточное количество белка: Белок – это строительный материал для мышц. Стремитесь к 1.6-2.2 грамма белка на килограмм веса тела в день.

Сложные углеводы: Они обеспечивают энергию для тренировок и пополняют запасы гликогена в мышцах.

Здоровые жиры: Необходимы для гормонального баланса и общего здоровья.

Регулярное питание: Ешьте каждые 2-3 часа, чтобы поддерживать стабильный уровень аминокислот в крови и предотвратить катаболизм (разрушение мышц).

Гидратация: Пейте достаточно воды в течение дня, особенно во время и после тренировок.

Примерный рацион питания на день (для человека весом 70 кг):

Важно! Этот рацион является лишь примером и должен быть адаптирован под ваши индивидуальные потребности, уровень активности и цели. Рекомендуется проконсультироваться с диетологом или тренером для составления индивидуального плана питания.

Завтрак (около 500 калорий):

Вариант 1: Овсянка (70 г) на молоке (200 мл) с ягодами (100 г) и протеиновым порошком (30 г).

Вариант 2: Омлет из 3 яиц с овощами (шпинат, перец, помидоры) и цельнозерновой тост (2 шт) с авокадо (50 г).

Перекус 1 (около 300 калорий):

Вариант 1: Греческий йогурт (200 г) с фруктами (банан или яблоко) и горстью орехов (30 г).

Вариант 2: Протеиновый батончик (1 шт) и яблоко.

Обед (около 600 калорий):

Вариант 1: Куриная грудка (150 г) с бурым рисом (100 г) и овощным салатом (200 г) с оливковым маслом.

Вариант 2: Лосось (150 г) с запеченным картофелем (200 г) и брокколи (150 г).

Перекус 2 (около 300 калорий):

Вариант 1: Творог (150 г) с фруктами (персик или груша) и ложкой меда.

Вариант 2: Протеиновый коктейль (30 г протеина) с молоком или водой.

Ужин (около 500 калорий):

Вариант 1: Говядина (150 г) с гречкой (100 г) и овощами (200 г).

Вариант 2: Индейка (150 г) с киноа (100 г) и спаржей (150 г).

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.