

Plan de alimentatie pentru masa musculara

Mic dejun

- **2 felii de paine integrala** – 105kcal: 22g carbohidrati, 0g grasimi, 4g proteine
- **3 oua** – 275kcal: 1g carbohidrati, 20g grasimi, 20g proteine
- **60g muschi file de porc** – 50kcal: 0g carbohidrati, 2g grasimi, 10g protein
- **(legume)**

TOTAL = 430kcal: 23g carbo, 22g grasimi, 34g proteine

Snack 1

- **30g fulgi de ovaz** – 111kcal: 18g carbo, 2g grasimi, 4g proteine
- **1 iaurt degresat (175g)** – 40kcal: 5g carbo, 0g grasimi, 5g proteine
- **50g prune uscate** – 120kcal: 32g carbo, 0g grasimi, 1g proteine

TOTAL = 275kcal: 55g carbo, 2g grasimi, 10g proteine

Pranz

- **2 felii de paine integrala** – 105kcal: 22g carbohidrati, 0g grasimi, 4g proteine
- **100g orez** – 360kcal: 75g carbo, 2g grasimi, 7g proteine
- **150g piept de pui** – 205kcal: 8g carbo, 6g grasimi, 30g proteine
- **(salata de legume)**

TOTAL = 670kcal: 105g carbo, 8g grasimi, 41g protein

Snack 2

- **100g paste integrale** – 350kcal: 65g carbo, 2g grasimi, 12g proteine
- **100g carne macra de porc** – 150kcal: 5g carbo, 6g grasimi, 20g protein
- **1 mar (150g)** – 100kcal: 25g carbo, 0g grasimi, 0g proteine

TOTAL = 600kcal: 95g carbo, 8g grasimi, 32g proteine

Snack 3 (shake)

- **150ml lapte** – 105kcal: 8g carbo, 6g grasimi, 5g proteine
- **1 banana mare (200g)** – 140kcal: 27g carbo, 1g grasimi, 3g protein
- **½ cupe protein din zer** – 60kcal: 2g carbo, 1g grasimi, 12g proteine
- **30g unt de arahide** –175kcal: 3g carbo, 14g grasimi, 9g proteine
- **40g miere de albine** –130kcal: 32g carbo, 0g grasimi, 0g proteine

TOTAL = 610kcal: 72g carbo, 22g grasimi, 29g proteine

Cina

- **200ml lapte** – 140kcal: 10g carbo, 8g grasimi, 7g proteine
- **50g fulgi de porumb** – 185kcal: 45g carbo, 0g grasimi, 3g proteine

TOTAL = 330kcal: 55g carbo, 8g grasimi, 10g proteine

TOTAL ZILNIC = 2900kcal: 405g carbo, 70g grasimi, 156g proteine

Tine cont ca acesta nu este un meniu personalizat.

E doar un exemplu din care te poti inspira. Daca il copiezi exact, s-ar putea sa nu ai rezultatele asteptate pentru ca fiecare suntem diferiti. Avem metabolisme diferite, antrenamentele si activitatile fizice pe parcursul unei zile difera.

Cantarest-te saptamanal, vezi cum evolueaza greutatea si gaseste-ti cantitatile potrivite pentru tine. Am facut un video in care iti arat exact cum poti sa faci asta: http://www.youtube.com/watch?v=mV_T76Q3Ygo

Nu e neaparat sa iei 6 mese. De exemplu poti sa combini micul dejun cu gustarea 1, si sa le iei dimineata la aceeasi masa. Sau in loc de gustarea 2 sa bei un gainer. Cat timp la sfarsitul zilei ai mancat cat ai nevoie, e ok.

Meniul il poti modifica in functie de ce alimente ai la dispozitie. Daca intr-o zi ai la dispozitie doar o cantitate mica de carne, poti inlocui diferenta cu 1-2 cupe de proteine din zer, cu care sa-ti faci un shake.

Poti inlocui orezul de la pranz cu pireu de exemplu, sau pieptul de pui cu ton.

Totul e sa te incadrezi in cantitatile stabilite de calorii si macronutrienti.

Daca te-a ajutat in vreun fel acest material...

Acum ai un exemplu de meniu eficient si echilibrat – fara carente de macro/micronutrienti – din care te poti inspira.

Vreau sa-ti pregatesti mesele dinainte si sa nu ramai in pana de idei cand vrei sa mananci. Pune-ti alimentatia la punct si incet incet o sa te bucuri tot mai tare de ce vezi in oglinda.

Mi-as fi dorit sa gasesc un asemenea meniu la inceput cand ma chinuiam sa-mi rezolv problema cu alimentatia... Din pacate nu am gasit si am apelat la un antrenor personal (care era si multiplu campion national de culturism). Am facut asta ca sa ma asigur ca ce mananc si cat mananc nu-mi afecteaza sanatatea si imi sustine efortul de a avea corpul puternic si estetic pe care mi-l doresc. Evident am platit bani frumosi pentru asta, dar a meritat.

Iti ofer acest material, cu rugamintea de a-l da mai departe la cine crezi ca are nevoie si de a-l share-ui prietenilor tai de pe Facebook. Acesta este linkul:

<http://www.muscleboom.ro/cum-sa-cresti-in-masa-chiar-daca-nu-ti-place-sa-mananci/>

Multumesc si tinem legatura.

Succes in a deveni un viking,
Bogdan Tomoiaga

Blog: www.muscleboom.ro

Facebook: www.facebook.com/MuscleBoom