

Рго для мужчин

Программа "Рго для мужчин" - это сбалансированный рацион, который включает в себя необходимое количество нутриентов для мужчин, стремящихся набрать мышечную массу. Акцент в рационе сделан на жирных кислотах, омега 3, белках и достаточным количестве медленных углеводов, что способствует выработке гормонов роста и снижению уровня стрессового гормона кортизола. Благодаря этому все системы организма начинают работать слаженно, синтез мышечных клеток значительно возрастает, что позволяет успешно набирать мышечную массу.

В составе рациона красная рыба, курица, индейка, яйца, крупы, свежие овощи, оливковое масло и масло виноградной косточки, реже творог и мясо.
(Рацион рассчитан в среднем на 2100 килокалорий с погрешностью 15%)

Рацион рассчитан на мужчин, активно занимающихся спортом и стремящихся набрать мышечную массу. При регулярном потреблении улучшается самочувствие, внешний вид и восстановление после тренировок. Все программы питания разработаны с учётом рекомендаций сертифицированного нутрициолога, диетолога и фитнес-тренера.

В программу входит 5 приёмов пищи - завтрак, ланч, обед, полдник и ужин.
Рацион состоит из 5-6 блюд. Вам остаётся только дополнить блюда напитками.
Стоимость рациона - 1500 рублей день

При заказе программы питания на неделю действует скидка 5% (1425 день).
При единовременном заказе четырёх недель питания скидка составит 10 % (1350 день).
Также Вы можете разово приобрести у нас пробный день любой программы, стоимостью 1000 рублей.

Оплату можно провести на карту Сбербанка или наличными курьеру.
Рационы питания со скидкой действуют только при полной предоплате.
Есть возможность заморозить участие в программе или перенести дни питания.

		ккал	белки	жиры	углеводы
1 НЕДЕЛЯ		2236	223	84	147
Понедельник					
завтрак	Омлет с курицей и томатами				
ланч	Паста с рагу Болоньезе				
обед	Табуле с курицей				
полдник	Тилапия со сметаной и булгуром				
ужин	Овощной салат с лимонным соусом				
	Салат с красной рыбой и белым соусом				
Вторник					
завтрак	Творожная запеканка с джемом	2245	187	99	152
ланч	Фрикадельки из курицы с булгуром				
обед	Гречка по-купечески				
полдник	Рагу из индейки с овощами и пастой				
ужин	Овощной салат с горчичным соусом				
	Омлет с брокколи и перцем				
Среда					
завтрак	Яичные блинчики с красной рыбой и сыром	2159	202	94	126
ланч	Греча томлёная с черносливом и куриными бёдрышками				
обед	Поке с бурым рисом и курицей				
полдник	Фишкешки с овощами и кускусом в горчичной заправке				
ужин	Буженина из бедра индейки с фасолью и зелёным соусом				
четверг					
завтрак	Скрэмбл со сливочным маслом и зелёным луком	2298	191	107	144
	Салат "Фреш "				
ланч	Блинчик из цельнозерновой муки с творогом и маком				
обед	Курица Капрезе с перловкой				
полдник	Биточки из филе бедра индейки с булгуром				
ужин	Салат из свежей капусты с маслом виноградной косточки				
	Салат с красной рыбой и перепелиными яйцами				
пятница					
завтрак	Сырники со сметаной	2256	220	88	146
ланч	Гречневая Соба с индейкой				
обед	Кускус с грибами и запечённой куриной грудкой				
полдник	Салат с белой рыбой, яйцом и зелёным соусом				
ужин	Кета с овощами на пару				
суббота					
завтрак	Рулет с лососем и шпинатом	2300	218	93	147
ланч	Белая рыба по-волжски с булгуром				
обед	Шницель из курицы и паста с грибным соусом				
полдник	Салат с индейкой и рисом Эндакси в азиатском стиле				
ужин	Овощной салат с оливковым маслом				
	Фриттата с грибами и томатами черри.				
воскресенье					
завтрак	Японский омлет с курицей	2218	219	92	128
ланч	Вафля из цельнозерновой муки с творожным кремом				
обед	Куриные бёдрышки с курагой и греча с овощами				
полдник	Биточки из индейки с кускусом и чесночным соусом				
ужин	Салат " Греческий "				
	Лосось запеченный с овощами и зелёным соусом				

		ккал	белки	жиры	углеводы
2 НЕДЕЛЯ		2215	201	91	148
Понедельник					
завтрак	Бризоль с индейкой и зелёным горошком				
ланч	Спагетти и рагу из индейки с мандаринами				
обед	Курица тушёная с перловкой				
полдник	Судак на пару с овощами в китайском стиле с булгуром				
ужин	Стручковая фасоль по-корейски Салат с кальмаром и яйцом и соусом Фета				
Вторник					
завтрак	Яичные конвертики с начинкой	2259	215	108	124
ланч	Маковая запеканка с джемом				
обед	Курица по-тайски с кускусом				
полдник	Табуле с индейкой, грушей и булгуром				
ужин	Фриттата с красной рыбой и шпинатом				
Среда					
завтрак	Кайзершмаррн - сладкий омлет	2268	184	104	149
ланч	Говяжьи фрикадельки с гречей в сливочно-грибном соусе				
обед	Бедро индейки запечённое с яблоком и булгуром				
полдник	Фишкейки из белой рыбы в сливках с пастой				
ужин	Зелёный салат с соусом Карри Салат с красной рыбой и перепелиными яйцами				
четверг					
завтрак	Японский омлет с сыром и грибами	2178	192	86	159
ланч	Курица Капрезе Яблочный пирог				
обед	Тефтели из индейки и дикого риса				
полдник	Салат "Старорусский"				
ужин	Белая рыба с грибами и брокколи, тушёные в сливках				
пятница					
завтрак	Сырники с ягодным соусом	2323	206	93	166
ланч	Тушёное бедро индейки с булгуром				
обед	Удон с курицей				
полдник	Судак по-французски с кускусом				
ужин	Витаминный салат с маслом виноградной косточки Рыбный пирог "Вечерний " Тёплый салат с фасолью				
суббота					
завтрак	Бризоль с красной рыбой, грибами и томатами черри	2278	218	81	176
ланч	Сэндвич из цельнозернового хлеба с курицей				
обед	Перловая каша с индейкой				
полдник	Печёное яблоко с творогом				
ужин	Тилапия с овощами на пару с булгуром Салат с кальмаром и чесночным соусом				
воскресенье					
завтрак	Рулет с лососем и шпинатом	2144	216	80	140
ланч	Блинчики из цельнозерновой муки с ягодным кремом				
обед	Фрикасе из курицы в сливочном соусе и кускус				
полдник	Тилапия с перловкой и томатным соусом				
ужин	Витаминный салат с маслом виноградной косточки Кета запечённая с лимоном, овощами и соусом с хреном				