

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	Фишкейки 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 Салат "Фреш "	2298	191	107	144
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	Руллет 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 Салат " Греческий "				
ужин	Лосось запеченный с овощами и зелёным соусом				

		ккал	белки	жиры	углеводы
2 НЕДЕЛЯ		2182	192	98	134
Понедельник					
завтрак	Клубничные творожники				
ланч	Тальятелле с лососем и черри				
обед	Люля из курицы с гречей				
полдник	Салат "Наполи" с индейкой и булгуром				
ужин	Омлет с грибами и сыром				
Вторник					
завтрак	Хачапури по-грузински	2225	196	102	131
ланч	Киш с курицей и грибами				
обед	Гнёзда из телятины с яйцом и булгуром				
полдник	Белая рыба в горчичном маринаде и кускус				
ужин	Салат из сочной моркови с грецким орехом Салат "Нисуаз" с курицей				
Среда					
завтрак	Шакшука по-домашнему	2137	219	73	151
ланч	Плов с индейкой				
обед	Соба и кальмар терияки				
полдник	Жульен с пастой Салат с пекинской капустой и фирменным соусом				
ужин	Лосось с овощами в шёлковом соусе				
четверг					
завтрак	Запеканка с изюмом и грушей	2234	200	88	158
ланч	Паста Карбонара				
обед	Зраза из индейки с булгуром и сметаной				
полдник	Филе судака с овощами под соусом Песто и перловкой Витаминный салат с пряным соусом				
ужин	Деликатесный салат с языком и яйцом				
пятница					
завтрак	Яичные маффины с индейкой	2154	202	92	129
ланч	Творожная вафля с ягодами				
обед	Чахохбили с гречей				
полдник	Лосось на сливочном шпинате с кускусом Лёгкий овощной салат				
ужин	Салат с курицей и яйцом в йогуртовом соусе				
суббота					
завтрак	Французский омлет	2083	213	78	132
ланч	Сациви из индейки с бурым рисом и грибами				
обед	Фрикасе из курицы в сливочном соусе и кускус				
полдник	Швейцарский салат с моцареллой, курицей и грушей				
ужин	Белая рыба с овощами и зелёным соусом на пару				
воскресенье					
завтрак	Бризоль с индейкой и зелёным горошком	2161	189	89	151
ланч	Блинчики с творогом и пряными яблоками				
обед	Куриные бедрашки в нежном соусе с кускусом				
полдник	Индейка по-мексикански с гречей				
ужин	Салат "Карибское море"				