

Рацион питания — пример

3 варианта дневного меню · тренировочный день · цель: 2400 ккал, Б 180 / У 290 / Ж 55
Все веса и питательная ценность указаны для готового продукта (варёное / запечённое, после термообработки).

Версия 1 — курица, рыба, крупы

Приём	Продукт	Вес	Ккал	Б	У	Ж
Завтрак	Овсянка на воде	300 г	210	7,5	36	4,2
	Мёд	20 г	61	—	16,5	—
	Банан	100 г	89	1	23	—
	Творог 5%	200 г	242	32	6	10
Предтрен	Рис белый варёный	200 г	260	5,4	56	0,6
	Грудка куриная гриль	100 г	165	31	—	3,6
После трен.	Картофель варёный	300 г	261	6	60	0,3
	Грудка куриная	150 г	248	46,5	—	5,4
	Хлеб цельнозерновой	40 г	100	3,6	17	1,4
	Овощи свежие	150 г	30	—	5	—
Ужин	Гречка варёная	250 г	275	10	52,5	2,8
	Лосось запечённый	150 г	315	34,5	—	19,5
	Салат + оливк. масло 5 г	200 г	104	—	10	5
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			2360	177	282	53

Версия 2 — яйца, индейка, треска

Приём	Продукт	Вес	Ккал	Б	У	Ж
Завтрак	Яйца варёные	3 шт / 150 г	234	19	—	16
	Хлеб цельнозерновой	80 г	200	7,2	34	2,8
	Йогурт греческий 2%	200 г	146	20	8	4
	Яблоко	150 г	78	—	20	—
Предтрен	Хлебцы рисовые	40 г	155	3,2	32,4	—
	Протеин на воде	1 порция	120	24	3	2
	Банан	120 г	107	1,2	27,6	—
После трен.	Паста тв. сортов варёная	250 г	395	14,5	77,5	2,3
	Индейка филе	130 г	221	37,7	—	6,5
	Томатный соус / овощи	100 г	30	—	5	—
Ужин	Чечевица варёная	200 г	232	18	40	0,8
	Картофель запечённый	150 г	131	3	30	—
	Треска запечённая	150 г	158	34,5	—	1,5
	Салат + оливк. масло 15 г	200 г	192	—	10	15
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			2399	182	287	54

Версия 3 — говядина, лосось, рис

Приём	Продукт	Вес	Ккал	Б	У	Ж
Завтрак	Овсянка на молоке 1,5%	350 г	315	12,3	45,5	8
	Творог 5%	150 г	182	24	4,5	7,5
	Мёд	15 г	46	—	12,3	—
	Ягоды	100 г	45	—	10	—
Предтрени	Рис белый варёный	150 г	195	4	42	0,5
	Грудка куриная	100 г	165	31	—	3,6
	Мёд	15 г	46	—	12,3	—
После трен.	Рис варёный	300 г	390	8	84	0,9
	Говядина постная	150 г	300	45	—	12
	Овощи тушёные	150 г	45	—	7	—
Ужин	Картофель запечённый	250 г	218	5	50	—
	Лосось запечённый	120 г	252	27,6	—	15,6
	Салат + оливк. масло 5 г	200 г	104	—	10	5
	Творог 2%	150 г	155	27	5	3
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			2458	184	283	56

Как сделать из любой версии день отдыха

Цель: **2200 ккал, Б 180 / У 190 / Ж 80**

- 1 Убрать предтренировочный приём целиком.
- 2 Белок из него перенести: +50 г мяса или рыбы в обед и в ужин.
- 3 Добавить жиры: 30 г орехов или 100 г авокадо, плюс ещё 10 г масла в салат.
- 4 Гарниры в обед и ужин урезать примерно на треть (например, рис 300 г → 200 г).

Практические заметки

- **Овощи можно не взвешивать точно** — около 30 ккал на 100 г, погрешность незначительна. Всё остальное первый месяц строго на весах.
- **Крупы и паста в готовом виде набирают воду неравномерно** — рассыпчатая и разваренная дают разную калорийность на 100 г. Для точности первые пару недель взвесить сухую крупу и записать, сколько вышло готовой; дальше будет известен свой коэффициент.
- **Порядок приёмов гибкий**, но правило одно: предтрени — минимум жира; ужин — самая большая порция углеводов и вся рыба / жирное мясо.
- **Версии взаимозаменяемы по дням** — чередовать, чтобы не выгореть от однообразия. Внутри версии белок можно менять на равный по весу (курица ↔ индейка, треска ↔ минтай).
- **Кофе, чай без сахара, вода — не считаем.** Всё, что с калориями (сок, молоко в кофе, соусы), считаем.
- **Белок 180 г — это пол каждый день**, включая дни отдыха. Это единственная цифра, которая решает, уходит жир или жир вместе с мышцами.