# **Мужская высокоуглеводная диета (для хардгейнеров)fon_pechat.jpg на набор мышечной массы**

<http://tvoytrener.com/pitanie/dieta_nabor_vesa.php>

#### Завтрак

1. Сосиски любительская

Сосиски «Молочные»  
Сосиски «Русские»  
Сосиски «Детские»  
Сосиски «Гоноверские»

1. Картофель отварной

Пюре из картофеля без масла  
Картофель запеченный с кожурой

1. Творог классический 5% жирности со сметаной и сахаром

Творог обезжиренный со сметаной и джемом(вареньем)  
Творог обезжиренный со сметаной и медом  
Творог обезжиренный со сметаной и сухофруктами

1. Чай черный с сахаром

Кофе с сахаром  
Отвар шиповника  
Цикорий  
Каркадэ  
Фруктовый чай

#### Первый перекус

1. Высокобелковый гейнер

Нет у него аналогов

1. Молоко 2.5%

Кефир 2%  
Простокваша 2.5%  
Ряженка 2.5%

#### Обед

1. Гороховый суп

Суп фасолевый  
Суп чечевичный  
Суп рисовый  
Суп пшеничный

1. Хлеб с отрубями

Хлеб Ржано-пшеничный  
Хлеб Пшеничный  
Хлеб Овсяный

1. Зефир

Мармелад  
Пастила  
Рахат-лукум  
Домашний зефир  
Фруктовое желе

1. Чай черный с молоком без сахара

Чай зеленый с молоком без сахара  
Кофе с молоком без сахара  
Цикорий с молоком без сахара  
Чай фруктовый с молоком без сахара  
Всё то же самое с заменителем «Фит-парад»

#### Ужин

1. Каша гречневая со сливочным маслом с сахаром

Каша гречневая со сливочным маслом и медом  
Каша гречневая с сухофруктами и молоком  
Каша гречневая с маслом и сухофруктами

1. Рыба жирная в соевом с. с имбирем припущенная без масла

Семга на пару с соевым соусом и специями  
Форель на пару с травами и имбирем

1. Рис бурый без масла (коричневый)

Рис дикий без масла  
Рис мраморный без масла  
Рис белый без масла

1. Чай черный с молоком и с сахаром

Чай зеленый с молоком и сахаром  
Кофе с молоком и с сахаром  
Цикорий с молоком и сахаром  
Чай фруктовый с молоком и сахаром

**ИНДИВИДУАЛЬНАЯ ПРОГРАММА ПИТАНИЯ**

Заказать индивидуальную программу питания от Маргариты Куц (автора этой диеты) вы можете здесь: <http://www.tvoytrener.com/sotrydnichestvo/dieta.php>

**Эта диета есть в нашем приложении «ТВОЙ ТРЕНЕР»**

|  |  |
| --- | --- |
| **google_play.jpg** | <https://play.google.com/store/apps/details?id=com.tvoytrener.timkoilia> |
| **app_store.jpg** | <https://itunes.apple.com/ru/app/%D1%82%D0%B2%D0%BE%D0%B9-%D1%82%D1%80%D0%B5%D0%BD%D0%B5%D1%80/id1299904851?mt=8> |
| **Версия для компа** | <https://yadi.sk/d/MEPa9xnB3R98By> |