

## **Р а ц и о н и р е ж и м п и т а н и я н а д е н ь т р е н и р о в к и .**

$1 \text{ кг} * 1 \text{ час} * 1 \text{ Ккал} = 68 * 1 * 1 = 68$

$68 * 24 = 1632 \text{ Ккал}$  в сутки, из расчета, что тренировка длится 60 минут мы к  $1632 + 68 = 1700 \text{ Ккал}$ , следовательно 1700 Ккал нам понадобится в день тренировки.

Тренировка с 18:00 до 19:00, начало сна в 23:00, а продолжительность сна 7 часов.

### **П е р в ы й п р и е м п и щ и : 7 : 0 0**

Творог – 150 г

Чай без сахара или настой трав – 200 мл

### **В т о р о й п р и е м п и щ и : 9 : 0 0**

чай с лимоном – 200 мл

1 яблоко

Салат из овощей – 100 г

Хлеб ржаной – 50 г

### **Т р е т и й п р и е м п и щ и : 13 : 0 0**

Рыба на пару – 100 г

Хлеб ржаной – 50 г

Картофель отварной – 150 г

Салат из капусты – 200 г

### **Ч е т в е р т ы й п р и е м п и щ и : 15 : 0 0**

минеральная вода - 200 г

рис на пару – 250 г

### **п я т ы й п р и е м п и щ и : 20 : 0 0**

1 а п е л ь с и н

К е ф и р – 200 м л