

KAS GELİŞTİRME DİYETİ

Hedef: Kas gelişimini hızlandırmak.

Günlük kalori: 2500 Kcal

Sporla uğraşan, özellikle vücut geliştirme yapan sporcuların yapabileceği bol protein ve karbonhidrat içeren bir diyet.

Bu diyetle günlük menü diyet süresince aynıdır.

BU DİYETİN GÜNLÜK MENÜLERİ

7 GÜN BOYUNCA

Sabah : 1 bardak süt, 3 yumurta beyazı, bir kibrit kutusu kadar peynir, 1 kase yoğurt, 1 avuç kuruyemiş, yulaf. Çay, kahve ya da meyve suyu.

Öğle : 1 – 2 porsiyon tavuk, balık ya da kırmızı et, 1 porsiyon makarna/pirinç/börek, ayran, yeşil salata, tatlı, meyve.

İkinci : 1 kase yoğurt ya da bir bardak süt, bir hindili, ton balıklı ya da tavuklu sandviç.

Akşam : 1-2 porsiyon sebze, 1 porsiyon ızgara et, meyve.

Gece : Ballı, muzlu süt.

<http://www.diyetuzmani.com>