



vighnorbi

vighnorbi.com

Tanácsadó és
edző



**SZEMÉLYRE SZABOTT ÉTREND
TERV (SZÁLKÁSÍTÁS)**

MINTA 2020



**A nehézség leküzdéséhez kell egy
kis idő, a lehetetlenhez valamivel
több.**

/Hioszi Tatiosz/

SZÁLKÁSÍTÓ ÉTREND (VERSENYFELKÉSZÜLÉS-TERVEZETBŐL)



A következő puritán súlycsökkentő étrendet egy komplett testépítő versenyfelkészülés-tervezetből (8 hónap tömegnövelés, 4 hónap szálkásítás) ragadtam ki, így kérlek, ennek megfelelően kezeld.

Alkalmazója nem szenved étel allergiában és étel érzékenysége sincs. Amennyiben szeretnél egy személyre szabott étrendet kapni, aminek a makro tápanyag összetétele súlyodnak, nemednek céljaidnak és fizikai aktivitásodnak megfelelő, valamint biztosítja a folyamatos fejlődésed kérlek, tölts ki a következő űrlapot. Javaslom a konzultációs időpontjaimat, hiszen a súlycsökkentést elérni hosszú távon, megfelelő táplálkozás, edző és professzionális edzéstervezés nélkül nem lehet.

Az étrend egy 117 kg-os versenyzőre lett kalibrálva.

Napi étkezési javaslat - Szálkásítás

Reggel éhgyomros edzés előtt

Megnevezés	Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Fehérje (g)	Kalória (kcal)
BCAA + glutamin (1 adag)	0	0	10	40
HMB	0	0	0	0
Összesen:	0	0	10	40

Reggeli

Megnevezés	Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Fehérje (g)	Kalória (kcal)
Carnivor (54,6g)	0	12	34,5	186
zab (100g)	7	70	17	411
fél multivitamin pack	1	0	0	9
Összesen:	8	82	51,5	606

Napi étkezési javaslat - Szálkásítás

Tízórai

Megnevezés	Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Fehérje (g)	Kalória (kcal)
csirkemell (150g)	1,5	0	33	145,5
rozs kenyér (100g)	0,73	44	7,3	211,77
Összesen:	2,23	44	40,3	357,27

Napi étkezési javaslat - Szálkásítás

Ebéd

Megnevezés	Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Fehérje (g)	Kalória (kcal)
csirkemell (250g)	5	0	54	261
basmati rizs (100g)	1	77,4	8,5	352,6
zöldség mix (100g)	1	14,2	2,9	77,4
fél multivita- min pack	1	0	0	9
Összesen:	8	91,6	65,4	700

Napi étkezési javaslat - Szálkásítás

Uzsonna

Megnevezés	Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Fehérje (g)	Kalória (kcal)
Carnivor (54,6g)	0	12	34,5	186
Összesen:	0	12	34,5	186

Napi étkezési javaslat - Szálkásítás

Edzés

Megnevezés	Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Fehérje (g)	Kalória (kcal)
BCAA + glutamin (2 adag)	0	0	20	80
Összesen:	0	0	20	41

Edzés után

Megnevezés	Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Fehérje (g)	Kalória (kcal)
Carnivor (54,6g)	0	12	34,5	186
marha hátszín (150g)	20	0	28	292
basmati rizs (100g)	1	77,4	8,5	352,6
Összesen:	21	89,4	71	830,6

Napi étkezési javaslat - Szálkásítás

Vacsora

Megnevezés	Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Fehérje (g)	Kalória (kcal)
pulykamell (150g)	3	0	36	171
zöldség mix (200g)	1	26	7	141
Összesen:	4	26	43	312

Lefekvés előtt

Megnevezés	Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Fehérje (g)	Kalória (kcal)
NighPro (25g)	1	2	20	97
Összesen:	1	2	20	97

Napi étkezési javaslat - Szálkásítás

Napi bevétel összesen:

Megnevezés	Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Fehérje (g)	Kalória (kcal)
Összesen:	44,23	347	345,7	3129,87

Javasolt makro tápanyag és folyadék bevétel:

zsír (g) : $117 \times 0,5 = 57,5$
szénhidrát (g): $117 \times 3,5 = 402,5$
fehérje (g): $117 \times 3 = 345$
folyadék (l): 6-7



vighnorbi

vighnorbi.com