



**vighnorbi**

vighnorbi.com

Tanácsadó és  
edző



**SZEMÉLYRE SZABOTT ÉTREND  
TERV (TÖMEGNÖVELÉS)**

**MINTA 2019**



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

**/Hioszi Tatiósz/**

# **TÖMEGNÖVELŐ ÉTREND (VERSENYFELKÉSZÜLÉS-TERVEZETBŐL)**



**A következő tömegnövelő étrendet egy komplett verseny-felkészülés-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 megfelel, valamint biztosítja a folyamatos fejlődésed kérlek, tölts ki a következő űrlapot. Javaslom a konzultációs időpontjaimat, hiszen a minőségi izomtömegnövekedést hosszú távon elérni megfelelő táplálkozás, edző és professzionális edzéstervezés nélkül nem lehet.

# Napi étkezési javaslat - Tömegnövelés

## Reggeli

Megnevezés	Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Fehérje (g)	Kalória (kcal)
Carnivor (36,4g)	0	8	23	124
zab (100g)	7	70	17	411
banán (100g)	1	23	1	105
fél multivita- min pack	1	0	0	9
<b>Összesen:</b>	<b>9</b>	<b>101</b>	<b>41</b>	<b>649</b>

# Napi étkezési javaslat - Tömegnövelés

## Tízórai

Megnevezés	Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Fehérje (g)	Kalória (kcal)
Csirkemell (150g)	1,5	0	33	145,5
wellness kenyér (200g)	1,6	88	14,8	425,6
<b>Összesen:</b>	<b>3,1</b>	<b>88</b>	<b>47,8</b>	<b>571,1</b>

# Napi étkezési javaslat - Tömegnövelés

## 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
<b>Összesen:</b>	<b>8</b>	<b>91,6</b>	<b>65,4</b>	<b>700</b>

# Napi étkezési javaslat - Tömegnövelés

## Uzsonna

Megnevezés	Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Fehérje (g)	Kalória (kcal)
Carnivor (36,4g)	0	8	23	124
banán (100g)	1	23	1	105
<b>Összesen:</b>	<b>1</b>	<b>31</b>	<b>24</b>	<b>229</b>



# Napi étkezési javaslat - Tömegnövelés

## Edzés

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

## Edzés után

Megnevezés	Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Fehérje (g)	Kalória (kcal)
basmati rizs (100g)	1	77,4	8,5	352,6
zöldség mix (100g)	1	14,2	2,9	77,4
fél multivitamin pack	1	0	0	9
<b>Összesen:</b>	<b>8</b>	<b>91,6</b>	<b>65,4</b>	<b>700</b>

# Napi étkezési javaslat - Tömegnövelés

## Vacsora

Megnevezés	Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Fehérje (g)	Kalória (kcal)
pulykamell (100g)	2	0	24	114
zöldség mix (200g)	1	26	7	141
<b>Összesen:</b>	<b>3</b>	<b>26</b>	<b>31</b>	<b>255</b>

## Lefekvés előtt

Megnevezés	Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Fehérje (g)	Kalória (kcal)
pulykamell (100g)	2	0	24	114
zöldség mix (200g)	1	26	7	141
<b>Összesen:</b>	<b>3</b>	<b>26</b>	<b>31</b>	<b>255</b>

# Napi étkezési javaslat - Tömegnövelés

## Napi bevétel összesen:

Megnevezés	Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Fehérje (g)	Kalória (kcal)
<b>Összesen:</b>	<b>46,1</b>	<b>425</b>	<b>308,7</b>	<b>3310,7</b>

## Javasolt makro tápanyag és folyadék bevétel:

zsír (g):  $100 \times 0,5 = 50$   
szénhidrát (g):  $100 \times 4 = 400$   
fehérje (g):  $100 \times 3 = 300$   
folyadék (l): 4-5



**vighnorbi**

vighnorbi.com