

Детальне меню для набору м'язової маси

Ось приклад повного дня харчування на ~3500-4000 ккал (залежно від порцій, для чоловіка вагою 80-90 кг з активними тренуваннями). Фокус на здоровому профіциті: багато білка (яловичина, яйця, молочка), складних вуглеводів (рис, вівсянка, макарони), корисних жирів (авокадо, горіхи, олія) та високожирних молочних продуктів. Їжа розподілена на 6 прийомів, щоб підтримувати постійний анаболізм.

1. Сніданок (близько 800 ккал)

- Вівсянка на повножирному молоці (100г сухої вівсянки + 300мл молока 3.2%)
- 4 цілих яйця (омлет або варені)
- Половина авокадо
- Жменя горіхів (мигдаль або волоські, 30г)
- Банан або ягоди для смаку





2. Перекус 1 (після тренування або через 2-3 години, ~500 ккал)

- Протеїновий шейк: 1-2 мірки сироваткового протеїну на повножирному молоці
- Банан
- Столова ложка арахісового масла або жменя горіхів



Coffee Protein-Shake with Peanut Butter and Banana

3. Обід (~900 ккал)

- Грильована яловичина або стейк (200-250г)
- Коричневий рис або білий (150г сухого)
- Овочі (броколі, морква, запечені з оливковою олією)
- Трохи сиру або авокадо для жирів



dreamstime.com

ID 309415401 © VRSpod

4. Перекус 2 (~400 ккал)

- Повножирний грецький йогурт (200-300г)
- Ягоди (полуниця, чорниця)

- Жменя горіхів або гранола



Greek Yogurt with Berries, Nuts and Honey

5. Вечеря (~800 ккал)

- Курка або інша яловичина/риба (200г)
- Макарони з твердої пшениці (150г сухих)
- Томатний соус з оливковою олією
- Салат з овочів та сиру



6. Вечірній перекус (перед сном, ~400 ккал)

- Сир (котедж) повножирний (200г)
- Консервований ананас або свіжі фрукти
- Трохи горіхів



Pineapple Cottage Cheese Salad

Додаткові поради на день:

- Пийте 3-4 літри води.
- Додайте оливкову олію до страв для extra калорій та жирів.
- Якщо тренуєтеся — робіть це між обідом та вечерею, з шейком одразу після.
- Загалом: ~250-300г білка, багато вуглеводів для енергії, жири для гормонів.

Рекомендації для набору м'язової маси 💪

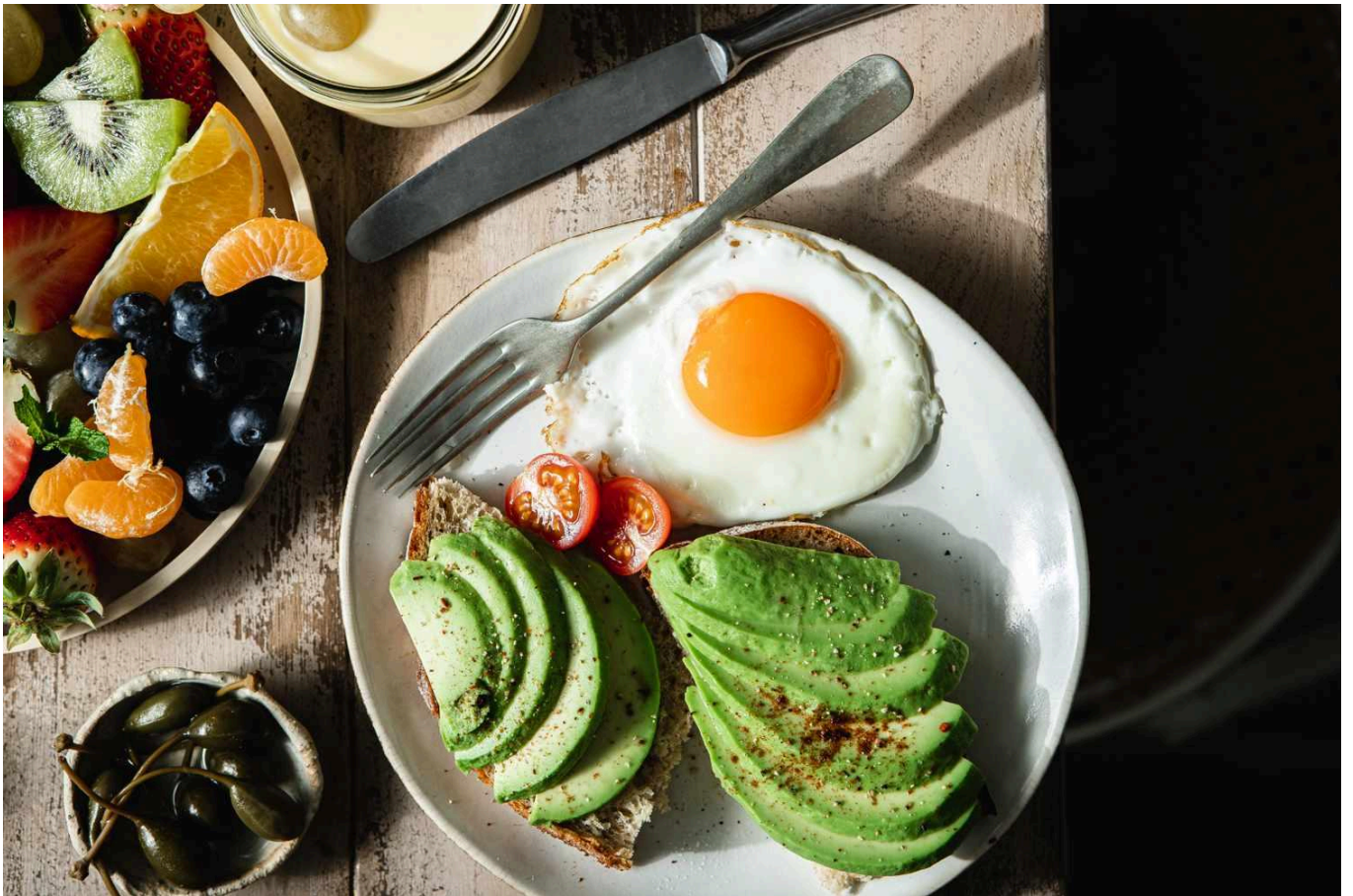
Ось детальніші поради, як ефективно набирати м'язи з здоровим профіцитом калорій (надлишком 300-500 ккал на день понад вашу норму). Головне — поєднання правильного харчування, тренувань, відновлення та моніторингу. Я додав багато візуальних прикладів для натхнення!

1. Основи харчування: Що їсти для профіциту

Фокус на продуктах з високим вмістом білка (1.6-2.2г на кг ваги тіла), складних вуглеводів для енергії та корисних жирів для гормонів (тестостерон важливий для росту м'язів).

Приклади ключових продуктів для калорійного надлишку:

PROTEIN	CARBS	FATS
		
Chicken	Rice	Avocado
		
Egg Whites	Potatoes	Nuts
		
Tofu	Pasta	Nut butter
		
Turkey	Noodles	Cheese
		
Eggs	Quinoa	Bread
		
Steak	Couscous	Fruits
		
Ground beef	Bread	Olive Oil
		
Fish	Fruits	Cashews





- **Білок:** Яловичина, курка, риба, яйця, сир, грецький йогурт, протеїн.
- **Вуглеводи:** Рис, макарони, вівсянка, картопля, хліб з цільного зерна.
- **Жири:** Авокадо, горіхи, оливкова олія, арахісове масло, жирна молочка.
- Додайте калорії легко: поливайте страви олією, додавайте горіхи/сир.

2. Приклади страв з меню

Сніданок (енергія на день): Вівсянка на повножирному молоці з яйцями, авокадо, бананом та горіхами.





Перекус після тренування: Протеїновий шейк з бананом та арахісовим маслом — швидко відновлює глікоген та білок.





Обід (основний прийом): Стейк/яловичина з рисом та овочами (броколі, авокадо).





Перекус: Грецький йогурт з ягодами, гранолою та горіхами.



Вечеря: Макарони з куркою/яловичиною в томатному соусі, салат з сиром.



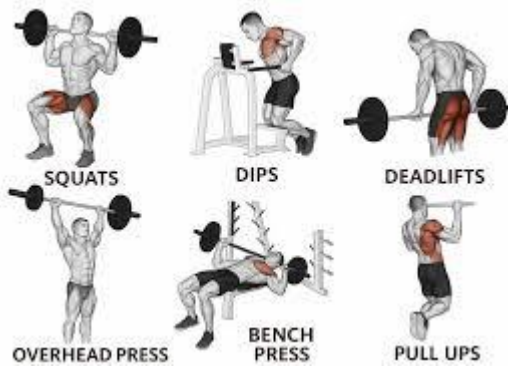
Вечірній перекус (казеїн для ночі): Сир (котедж) з ананасом/фруктами та горіхами.



3. Тренування: Обов'язково з вагами!

Для росту м'язів — прогресивне навантаження (збільшуйте вагу/повтори). 3-5 тренувань на тиждень, фокус на базових вправах.

Ключові вправи (compound): Присідання, жим лежачи, мертва тяга — вони дають максимальний гормональний відгук.





- Програма: Full body або push-pull-legs.
- 8-12 повторів на сет, 3-4 сети.
- Відпочивайте 1-2 дні на тиждень.

4. Інші важливі поради

- Сон: 7-9 годин — м'язи ростуть уві сні (гормон росту).
- Вода: 4+ літри, особливо під час тренувань.
- Профіцит: Почніть з +300 ккал, зважуйтесь щотижня. Якщо не набираєте 0.5-1кг/тиждень — додайте калорії.
- Добавки (опціонально): Протеїн, креатин (5г/день), вітамін D.
- Моніторинг: Фото, виміри, вага. Уникайте надто швидкого набору (жир).

Дотримуйтесь 3-6 місяців — результати будуть! Якщо потрібно план тренувань чи меню на місяць — купуйте готовий план. Успіхів, ви зможете! 🔥