

Пример сбалансированного рациона на 1 день

ВЫ
ЗНАЕТЕ
ВЫ
МОЖЕТЕ



	СНИЖЕНИЕ ВЕСА	ПОДДЕРЖАНИЕ ВЕСА	НАБОР МАССЫ
	2 приема пищи в день рекомендуется заменить Протеиновым коктейлем Формула 1 Herbalife Nutrition	1 прием пищи в день рекомендуется заменить Протеиновым коктейлем Формула 1 Herbalife Nutrition	К 3 основным приемам пищи рекомендуется добавить Протеиновый коктейль Формула 1 Herbalife Nutrition
ЗАВТРАК	 Сбалансированный завтрак Herbalife Nutrition	 Сбалансированный завтрак Herbalife Nutrition	 Сбалансированный завтрак Herbalife Nutrition
ПЕРЕКУС 1	 или Протеиновый батончик или яблоко, или творог	 Рецепт белкового перекуса из кулинарной книги Herbalife Nutrition	 или Кисломолочный продукт + порция ягод или фруктов или рецепт белкового перекуса из кулинарной книги Herbalife Nutrition
ОБЕД	 Индейка с овощами или другие варианты продуктов с белком и клетчаткой	 Отварная курица с бульоном и тушеными овощами	 + Суп с говядиной и гречневой крупой + Восстанавливающий коктейль Herbalife 24
ПЕРЕКУС 2	 Томатный суп с базиликом с добавлением Протеиновой смеси Формула 3 или тушеных овощей	 или Вафли со шпинатом или Протеиновый батончик (за час до тренировки)	 Омлет с салатом
УЖИН	 Протеиновый коктейль Формула 1 с добавлением Протеиновой смеси Формула 3	 Рецепт белкового ужина из кулинарной книги Herbalife Nutrition	 или  +  Треска с киноа и салат (после интенсивной тренировки) или форель на пару с брокколи (в дни отдыха) + Восстанавливающий коктейль Herbalife 24 (после тренировки)
ПЕРЕКУС 3	 Формула 1 Вечерний коктейль на воде	 или Кисломолочные продукты или Формула 1 Вечерний коктейль на воде	 или  Кисломолочные продукты или Протеиновый шейк из кулинарной книги Herbalife Nutrition