**Minőségi tömegnövelő étrend Createstonnal**

Jó ideje rendszeresen sportoló, heti 5 alkalommal kondi edzéseket űző, vékony testalkatú, 70 kg-os testsúlyú fiatal férfiak számára, akik a Createston All-In-One formula táplálék kiegészítőt használják.

Alapkoncepció a minőségi tömegnöveléshez napi szinten:

A fehérjebevitel testsúly x 1,5-2 gr, a szénhidrátbevitel testsúly x 8 gr, a zsírbevitel pedig testsúly x 0,5 gr. Vagyis egy 70 kilós férfinak 105-140 gramm fehérje, 600-640 gramm szénhidrát, és 40 gramm zsírra van szüksége a fejlődéshez!

Folyadék:

Napi 3 liter minimum, ásványvíz, lúgos víz, tea, gyümölcstea

**Hétfő:**

Reggeli:

* 2-3 szelet teljes kiőrlésű kenyér pulykamell sonkával, vékony szelet zsírszegény sajttal, paradicsom, uborka

Délelőtt:

* kis tálnyi natúr gyümölcssaláta joghurttal leöntve

Ebéd:

* grillezett csirkemell-filé egy zacskónyi főtt rizzsel, párolt zöldkörettel

Uzsonna:

* műzliszelet

Edzés után:

* 1 adag Createston

Vacsora:

* Cézár saláta tonhallal (jégsaláta, hagyma, uborka, répacsíkok, paradicsom, tonhalkonzerv), 2 szelet rozsos pirítóssal

**Kedd:**

Reggeli:

* 6 tojásból rántotta (fele sárgájával) 1-2 rozsos kiflivel

Délelőtt:

* gyümölcsjoghurt, alma

Ebéd:

* Paprikás rizslisztes sült tengeri halfilé rizi-bizivel, light tartármártással (zsírszegény joghurt, mustár, fehérbors)

Uzsonna:

* műzliszelet

Edzés után:

* 1 adag Createston

Vacsora:

* Roston csirkemell főtt burgonyával, főtt tojásfehérjével, párolt brokkolival, zöldfűszeres joghurtöntettel

**Szerda:**

Reggeli:

* egy tálnyi müzli gyümölcs joghurttal, aszalt gyümölcsökkel, magvakkal

Délelőtt:

* rozsos szendvics sonkával, paprikával

Ebéd:

* lecsós pulykamell csíkok rizzsel

Uzsonna:

* banánturmix

Edzés után:

* 1 adag Createston

Vacsora:

* Zöldfűszeres-joghurtöntetes saláta pirított csirkemell csíkokkal (jégsaláta, uborka, hagyma, káposzta, kukorica, paradicsom)

**Csütörtök:**

Reggeli:

* 2 magvas zsemle csirkemell-sonkával, paprika, retek

Délelőtt:

* műzliszelet 2 db

Ebéd:

* diétás rántott hús (rizslisztből, tojással, zabpelyhes panírral) light krumplipürével (sovány tejjel és sóval), uborkasalátával

Uzsonna:

* 1 narancs, 1 körte

Edzés után:

* 1 adag Createston

Vacsora:

* Cézár saláta csirkemellel (jégsaláta, hagyma, uborka, répacsíkok, paradicsom, grillezettt csirkemell), 2 szelet rozsos pirítóssal

**Péntek:**

Reggeli:

* 2 szelet rozskenyér, zsírszegény túróból, sovány tejfölből körözött

Tízórai:

* 1 alma, 1 narancs, 1 grapefruit

Ebéd:

* marhasteak zöldkörettel, steakburgonyával

Uzsonna:

* zsírszegény túró, zsírszegény tejföllel, gyümölccsel, stívia édesítővel

Edzés után:

* 1 adag Createston

Vacsora:

* Öntetes saláta pirított csirkemell csíkokkal, és/vagy tonhal konzervvel, főtt tojásfehérjével, párolt zöldséggel gazdagítva

**Szombat:**

Reggeli:

* 1 adag Createston

Tízórai:

* 2-3 szelet magvas kenyér sonkával, hagymával gazdagított rántotta 5 tojásból (2 sárgájával)

Ebéd:

* könnyű csirkehúsleves zöldségekkel, Bolognai tészta durumtésztából, darált csirkemellből sovány sajttal megszórva

Uzsonna:

* natúr gyümölcssaláta

Vacsora:

* Cézár saláta tonhal filével (jégsaláta, hagyma, uborka, répacsíkok, paradicsom, roston tonhal filé), 2 szelet rozsos pirítóssal

**Vasárnap:**

Reggeli:

* 1 adag Createston

Tízórai:

* 4 darab szeletelt rozskenyér sonkával, sajttal toast sütőben összesütve, paprika, paradicsom

Ebéd:

* könnyű csirkehúsleves zöldségekkel, főzelék habarva, csirkemell-fasírttal

Uzsonna:

* gyümölcsrizs stívia édesítővel

Vacsora:

* Hagymás, gombás pirított csirkemell csíkok zöldséges rizzsel