



СХЕМА ПИТАНИЯ
К КНИГЕ
МУЖСКАЯ СХЕМА 2.0:
СУРОВЫЙ МЯСО НАБОР

Скачано с торрент-портала



NnM-Club



ТЕОРИЯ



ПРАКТИКА

УТРО 8.00

8.05. - выпить пол стакана воды или сока

8.20. - **УГЛЕВОДНО-БЕЛКОВЫЙ ЗАВТРАК** (много углеводов + умеренно белков)

11.00 - **2-й ЗАВТРАК** (много углеводов + умеренно белков)

13.00 - **ОБЕД** (много углеводов + умеренно белков)

15.00 - **ПОЛДНИК** (умеренно углеводов + умеренно белков)

16.30 - **Жидкая углеводно-белковая смесь** (ускоряет доступ питательных веществ в мышцы на тренировке и синтез белка после нее в два раза)

ТРЕНИРОВКА 17.00-18.00

19.00 - **УЖИН** (много углеводов + умеренно белков)

21.00 **ЖИДКАЯ БЕЛКОВАЯ СМЕСЬ** (много протеина)

23.30 **"ДОЛГИЙ" БЕЛОК** (много казеина перед сном)

СОН 23.40-8.00 (4.00. - **прием казеинового белка**)



ЧТО МЫ ПОЛУЧАЕМ?

6 приемов УГЛЕВОДОВ смещенных в первую половину дня дает нам хорошую общую оптимизацию питания (тело учитывает общую сумму, а не разовые приемы после тренировки)

8-9 (если вставить ночью) приемов высококачественного ПРОТЕИНА маленькими дозами по 15-20 гр. Это увеличивает его КПД за счет более качественного усвоения (меньше доза = лучше усваивается мышцами)

Углеводно-белковая смесь в жидкой форме перед тренировкой ускоряет синтез белка в два раза, и не мешает пищеварению.

Послетренировочный прием твердой пищи (каши + животные протеины) через час увеличивает КПД пищи и синтез протеина гораздо лучше, чем прием пищи сразу после тренировки.

Преимущественный **прием протеина в вечернее время** создает запас аминокислот на ночное время. Если вы встаете ночью, то еще лучше восполняете этот запас именно тогда, когда в нем самая большая необходимость.



Хорошо, с этим понятно. КАК УЗНАТЬ, СКОЛЬКО ЕДЫ НУЖНО ВАМ СЪЕДАТЬ КАЖДЫЙ ДЕНЬ?

Схем существует много, но они все условные, потому что все люди очень разные по скорости обмена веществ и потребности в них. В нашем случае (т.к. мы в МАССАНАБОРЕ) нам важно чтоб НЕ БЫЛО НЕДОСТАТКА В ПИЩЕ (лучше пусть будет избыток), иначе мы не сможем набирать в принципе.

Я могу дать только приблизительные цифры (МЕНЬШЕ НЕЛЬЗЯ, БОЛЬШЕ МОЖНО):

Нужно **взять свой ВЕС и умножить его на число 30.**

75 кг X 30 = 2.250 Ккал

85 кг X 30 = 2.550 Ккал

95 кг X 30 = 2.850 Ккал

Т.е. нашему "усредненному человеку" нужно **МИНИМУМ 2.250-2.850 Ккал ЕЖЕДНЕВНО**. Больше 2.5-3 тысяч есть - МОЖНО. Меньше указанных цифр - НЕЛЬЗЯ!

Как подбирать продукты? Нам нужны продукты с низким содержанием жира и с высоким содержанием либо белка, либо сложных углеводов. Для того, чтоб определиться более конкретно, можно воспользоваться [ТАБЛИЦЕЙ БЖУ + Ккал по ссылке](#). Это нужно в том случае, если вы решите самостоятельно поменять РИС из классической схемы, на другой (более вам симпатичный) источник углеводов.

Если вы решите самостоятельно формировать свой рацион питания в период массанабора, то Вам нужно **научится отличать УГЛЕВОДИСТЫЕ продукты от БЕЛКОВЫХ** для составления нужной пропорции белков и углеводов в рационе.

Оптимальные продукты, это:

(указанно содержание на 100 гр. продукта)

Рис 76 г. углеводов + 8 г. белков = 345 Ккал

Гречка 61 г. углеводов + 12 г. белков = 310 Ккал

Овсянка 66 г. углеводов + 13 г. белков = 371 Ккал

Овощи 5 г. углеводов + 1 г. белков = 30 ккал

(взвешиваем до варки, т.е. сухой вес без воды)

Яйца (2 шт) 12 г. белка + 0.7 г. углеводов = 157 Ккал (1 шт = 6 г. белка)

Мясо 20 г. белка + 0.0 г. углеводов = 200 Ккал

Птица 21 г. белка + 0.0 г. углеводов = 140 Ккал

Рыба 17 г. белка + 0.0 г. углеводов = 75 Ккал

Молоко 2.8 г. белка + 4.7 г. углеводов = 58 Ккал (1л. = 28 г. бел. + 580 ккал)

Творог 16 г. белка + 2 г. углеводов = 100 Ккал

Лично я чаще всего отдаю предпочтение РИСУ - как основному источнику углеводов. На 100 гр. сухого веса (это пол стакана) получается 76 г. углеводов и 345 Ккалорий.

Рис отварной = 400 гр (2 стакана) 304 г. углеводов + 1380 Ккал

Примерно: 300 г. углеводов + 1400 Ккал.

Теперь, что касается БЕЛКОВ:

яйца = 8 шт = 48 г. белка + 500 ккал

куриная грудка = 500 г. (готового веса) = 105 г. белка + 700 Ккал

творог = 200 гр. = 48 г. белка + 300 Ккал

Протеин или молоко = 1-3 стакана (200-300 гр)

Примерно: 200 г. белка + 1.500 Ккал

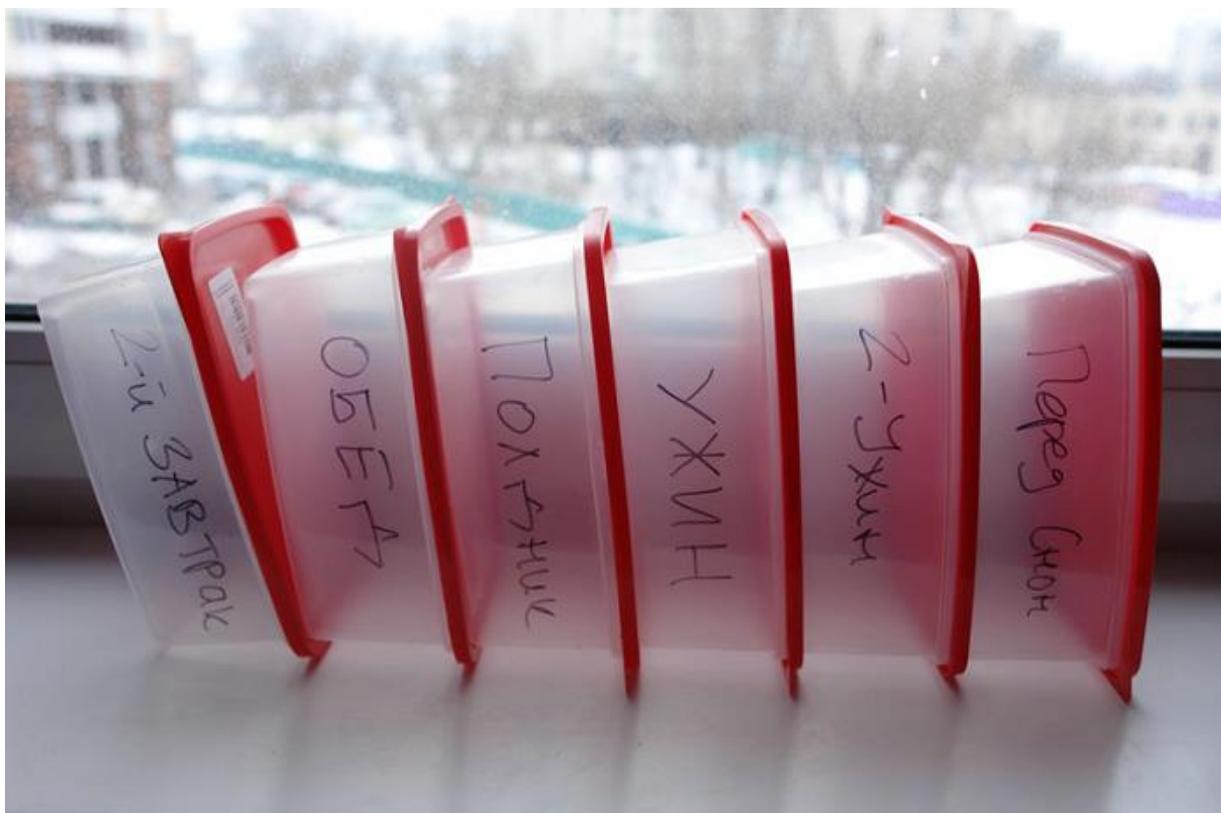
Уточнение: учитываете, что **белковых** и **углеводных** продуктов в чистом виде очень мало. Почти всегда при большом содержании одного нутриента присутствует и другой. Я разделил на "белковые" и "углеводные" условно для простоты понимания.

Кроме того я не считал протеин и углеводы из спортивного питания (гейнеры и протеиновые смеси). Эта вещь факультативная. Наша задача, чтоб обязательный рацион у нас был в порядке. Если у вас есть деньги на спортпит, то это только улучшит рацион.

ОБЩАЯ КАРТИНА: Из "твердых продуктов" мы примерно получаем" **200 г. белка + 300 г. углеводов = 2.900 Ккал. + БЖУ из спортпита.**

Это не совсем так, потому что я не считал углеводы из белковых продуктов и белки из углеводных. Почему? Потому что есть качественные протеины из животных источников питания (их мы и считаем), а есть менее качественные.

Суть в том, что углеводов у нас больше чем белков. Причем все это "кино" при достаточно низком содержании жира (10-15 %). Подобная пропорция нутриентов оптимальна для здоровья и быстрого роста мышечной силы и массы.



ПЛАСТИКОВЫЕ КОНТЕЙНЕРЫ

Большинство занимающихся людей постоянно делают основную ошибку - **не контролируют свое питание по плану**. Т.е. едят "на глазок". Сегодня одно количество нутриентов, завтра другое и т.д. Для того чтоб этого не происходило, мы кушаем **ПО ВРЕМЕНИ и ПО КОЛИЧЕСТВУ**, которое мы с утра подготовили и разместили в пластиковый контейнер. На каждом контейнере у нас стоит надпись о том, какой это прием пищи. Таким образом мы педантично следуем плану.

С этим понятно. Но сколько риса, мяса и яиц должно лежать в разных контейнерах? Для этого нам нужно понять на сколько частей нам нужно разделить наши продукты. Вот эти цифры:

ДЕЛИМ УГЛЕВОД = 5 ЧАСТЕЙ (то количество вареного риса, которое у нас получилось из двух стаканов "сухого" веса, делим на 5-ть частей, одна из которых чуть меньше по размеру остальных 4-х) **300 гр. углеводов из риса = 65+65+65+40+65**

ЗАВТРАК = 1 ЧАСТЬ

2-й ЗАВТРАК = 1 ЧАСТЬ

ОБЕД = 1 ЧАСТЬ

ПОЛДНИК = 1 часть (чуть меньше твердой пищи, потому что скоро тренировка)

УЖИН = 1 ЧАСТЬ

ДЕЛИМ МЯСО = 5 ЧАСТЕЙ (РАВНЫХ) 500 гр. куриной грудки = 105 гр белка = 21 гр + 21 гр + 21 гр + 21 гр + 21 гр

ЗАВТРАК = 1 ЧАСТЬ

2-й ЗАВТРАК = 1 ЧАСТЬ

ОБЕД = 1 ЧАСТЬ

ПОЛДНИК = 1 ЧАСТЬ

УЖИН = 1 ЧАСТЬ

ДЕЛИМ ЯЙЦА = 7 ПРИЕМОВ (1 + 1 + 1 + 1 + 2 + 1 + 1)

ЗАВТРАК = 1 шт

2-й ЗАВТРАК = 1 шт

ОБЕД = 1 шт

ПОЛДНИК = 1 шт

УЖИН = 2 шт В 21.00 = 1 шт

ПЕРЕД СНОМ = 1 шт



Почему яйца мы используем почти во всех приемах пищи? Потому что **яйца - это самый лучший в мире источник натурального протеина по сбалансированности аминокислот.** Иначе говоря, когда мы добавляем этот источник протеина к любому другому источнику пищи, то тем самым превращаем его в более качественный источник белка.

Примерно то же самое можно делать, если добавлять аминокислоты в свободной форме к любым своим приемам пищи. Тут дело будет не в скорости, а в том, что аминокислоты из добавки или из яиц будут компенсировать недостаток определенных аминокислот из той пищи, которую вы кушаете и тем самым будут повышать ее биологическую ценность для ваших мышц. Короче говоря будут превращать любой белок в более качественный.

КАК ФАСУЕМ ВСЕ ЭТО ДЕЛО:

Каждый контейнер у нас подписан: "ЗАВТРАК", "2-й ЗАВТРАК", "ОБЕД", "ПОЛДНИК", "УЖИН", "ПЕРЕД СНОМ"! Помимо этого, у вас возможно будут еще контейнеры "2-й УЖИН" (если вы предпочтете твердые источники протеина вместо рекомендуемых жидких добавок), "НОЧЬЮ" (если вы найдете в себе силы просыпаться ночью). Итак, мы приготовили с утра или вечера всю еду и наша задача ее расфасовать по контейнерам таким образом:

"ЗАВТРАК" 1 часть углевода + 1 часть мяса + 1 яйцо

"2-й ЗАВТРАК" 1 часть углевода + 1 часть мяса + 1 яйцо

"ОБЕД" 1 часть углевода + 1 часть мяса + 1 яйцо

"ПОЛДНИК" 1 маленькая часть углевода + 1 часть мяса + 1 яйцо

За 30-60 мин. до тренировки жидкую углеводо-белковую смесь (гейнер)

"УЖИН" 1 часть углевода + 1 часть мяса + 2 яйца

"ПЕРЕД СНОМ" 1 яйцо + 1/2 пачки творога (или порция казеинового протеина)

"НОЧЬЮ" 1/2 пачки творога (или порция казеинового протеина)

Основные контейнеры я **ВЫДЕЛИЛ ЖИРНЫМ**. Прием пищи ночью и перед тренировкой скорее всего вы будете делать из шейкера или из тарелки (если это творог ночью).

Если принимать спортивное питание (гейнер или протеин) то сколько и когда это делать?

Принимайте ровно в такой дозе, в которой написано на банке. Чаще всего это один мерный стаканчик для гейнера или протеина. Вот оптимальное время для спортивного питания:

- **ЗА 30-60 мин. ДО ТРЕНИРОВКИ примите ГЕЙНЕР** в чистом виде или белково-углеводную смесь (в теории желательно чтоб это был гейнер, но я считаю что достаточно будет протеина с высоким содержанием сахаров. Таких много продается.)
- **2-й УЖИН (вечером) примите порцию ПРОТЕИНА** в жидкой форме. Есть люди которые могут пить протеин на молоке, но я рекомендую вам размешать его на воде. Это облегчает работу пищеварительной системе.
- **ПЕРЕД СНОМ примите порцию КАЗЕИНА** или другого долгого протеина. Это в том случае, если у вас есть такая возможность. Если ее нет, то можете скушать половину (100 гр) пачки творога для того чтоб обеспечить свое тело строительным материалом во время сна.
- **НОЧЬЮ примите порцию КАЗЕИНА**, для того чтоб поддержать анаболизм в голодающем ночью теле.

Ну теперь, для закрепления, давайте пройдемся ПОШАГОВО по вашему питанию в течение дня...

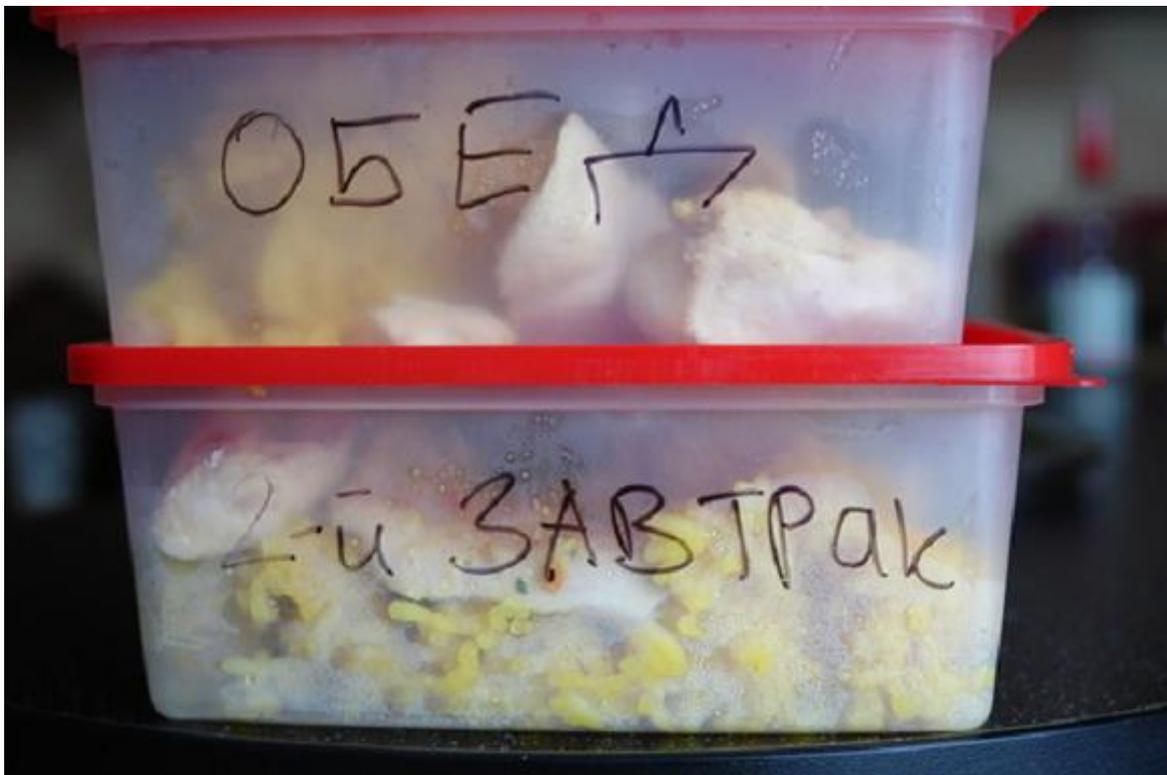


СХЕМА ПИТАНИЯ ПОШАГОВО:

УТРО 8.00

8.05. - выпить пол стакана воды или сока сделать все свои "утренние дела"
приступить к готовке еды на день (если вы это не сделали с вечера). Желудок постепенно просыпается и через 10-20 минут готов к приему пищи.

8.10. - ЗАВТРАК

РИС= 65 гр. углеводов (85 гр. крупы до варки)

КУРИЦА = 21 гр. белка (100 гр. готового веса)

1 ЯЙЦО = 6 гр. белка

ИТОГО: 27 гр белка + 65 гр. Углеводов

Он состоит из порции риса + порция куриной грудки + 1 яйцо. Овощи и соки мы не считаем. Если хотите, то можете все это кушать в любом количестве. Вообще, помните, что мы указываем минимальное количество. А максимальное вы можете определять сами.

В "мужской схеме 1.0" мы использовали овсянку в качестве 1-го приема пищи. Если вы уже к ней привыкли, то можете оставить все без изменений (это очень хороший источник углеводов и протеинов). В этом случае вместо риса и куриной грудки вам нужно скушать 1-дин стакан хлопьев "Геркулес" (100 гр) сухого продукта.

Там все просто: Заливаем 1-1.5 стакана молока или воды + можно добавить сахар, панировочные сухари, молотые орехи и т.д. (на свой вкус).

Если вы не сделали это вчера вечером, то сейчас самое время расфасовать всю пищу на день по контейнерам с пометками ("2-й завтрак", "Обед" "Полдник" "Ужин" и т.д...). Первое время это желательно делать, для того, чтоб привыкнуть к нужным порциям и последовательности питания.

Весь это процесс займет у вас до 30 мин. В 8.30. вы можете заниматься своими дневными делами (идти на работу, учебу и т.д.) НО, думаю вы уже поняли, что если у вас не будет возможность возвращаться домой каждые 2-3 часа, то нужно взять с собой ПЛАСТИКОВЫЕ КОНТЕЙНЕРЫ с ЕДОЙ на день!

11.00 - 2-й ЗАВТРАК

РИС= 65 гр. углеводов (85 гр. крупы до варки)

КУРИЦА = 21 гр. белка (100 гр. готового веса)

1 ЯЙЦО = 6 гр. белка

ИТОГО: 27 гр белка + 65 гр. Углеводов

Достаем из контейнера по надписью "2-й завтрак", то что будем сейчас есть. В качестве углеводной основы нашего рациона я выбрал вареный рис. Потому что это самый популярный продукт в среде профессиональных культуристов. Его очень легко готовить, считать и есть. В граненом стакане содержится 200 гр. сухого риса. Если нам нужно 400 гр, то значит отмеряем 2 стакана и сыпем в воду. Варим. Если мы посчитаем вес уже готового (вареного) риса, то увидим, что он стал значительно больше за счет воды. ВАЖНО: при подсчете углеводов (круп), мы всегда считаем сухой вес. А при подсчете белков (мясо, рыба, курица) мы считаем готовый вес.

Поэтому 100 гр. риса - это вес до варки. А 50 гр. куриной грудки - это вес после варки.

Можно добавить к этому завтраку салат из свежих огурцов с помидорами или капустой. Овощи - это ценный источник пищевых волокон при маленькой калорийности и содержании нутриентов. Поэтому их можно есть без ограничения. Сколько хочется, столько и кушайте.

13.00 – ОБЕД

РИС= 65 гр. углеводов (85 гр. крупы до варки)

КУРИЦА = 21 гр. белка (100 гр. готового веса)

1 ЯЙЦО = 6 гр. белка

ИТОГО: 27 гр белка + 65 гр. Углеводов

Наш контейнер "обед" содержит то же самое, что и контейнер "2-й завтрак". Я часто даже кладу их в один контейнер для удобства. Просто ем в два приема. Одну половину в 11.00, а остаток в 13.00.

15.00 – ПОЛДНИК

РИС= 40 гр. углеводов (50 гр. крупы до варки)

КУРИЦА = 21 гр. белка (100 гр. готового веса)

1 ЯЙЦО = 6 гр. белка

ИТОГО: 27 гр белка + 65 гр. Углеводов

Особенность полдника в том, что это последний прием твердой пищи перед тренировкой поэтому порция углеводов снижена. Это сделано для того, чтоб на тренировке ваш желудок был пустой и пища в нем не гнила, из-за оттока крови в мышцы.

ЗА 30-60 мин. ДО ТРЕНИРОВКИ

1 порция (мерный стакан) гейнера или протеина = углеводы + 20 гр. Белка.

Мы выпиваем белково-углеводную смесь. Можно пить гейнер, можно пить протеин с высоким содержанием углеводов. Самое главное, это чтоб углеводы обязательно присутствовали (это нужно для инсулина, который усиливает приток питательных веществ в мышцы), и чтоб она была жидкой. Я часто нарушаю последнее правило, хоть это и не рекомендуют. В общем я кушаю шоколад маленькими порциями до и во время тренировки, запивая его водой. Можно запивать не просто водой, а водой с аминокислотами. Мне нравятся ощущения (желудок не стоит).

ТРЕНИРОВКА 17.00-18.00

Во время тренировки можно пить воду без ограничений.

Так же, можно пить чуть сладкую воду (добавить 1-2 чайные ложки сахара), или сок.

Любые сладости - это глюкоза. Глюкоза -это источник быстрой энергии и инсулина во время силовой работы.

Т.е. сладкое повышает энергетiku и доставку питательных веществ в мышцы. НО его не должно быть очень много и это должен быть простой сахар (быстрый). Кроме того, нужно понимать, что если у вас есть предрасположенность к набору лишнего веса, то сладкая вода для вас - это табу, потому что инсулин перекроет любой процесс жиросжигания на тренировке. Сахар - хорошо для набора, но очень плохо для похудения.

ПОСЛЕ ТРЕНИРОВКИ

Ничего, кроме воды.

К этому сложнее всего привыкнуть. Во всяком случае мне было очень не комфортно в самом начале. Однако сейчас я перестал это замечать. Добавлю,

что если перед тренировкой и во время вы использовали простые углеводы с аминокислотами, то сейчас никакой потребности в последних быть не может. Езжайте спокойно домой для того чтоб покушать полноценный ужин через час.

19.00 – УЖИН

РИС= 65 гр. Углеводов (85 гр. Крупы до варки)

КУРИЦА = 21 гр. Белка (100 гр. Готового веса)

2 ЯЙЦА = 12 гр. Белка

ИТОГО: 33 гр белка + 65 гр. Углеводов

Почти стандартный «полный прием» твердых углеводов и протеинов из риса, курицы и яиц. Изменилась только то, что сейчас вы скушаете помимо основного набора еще одно дополнительное вареное яйцо (т.е. ДВА яйца, вместо одного). Это сделано чтоб особенно сильно повысить качество усвояемости белка после тренировки.

21.00 - 2-й УЖИН (БЕЛКОВО-углеводный)

1 яйцо = 6 гр. белка

Порция протеина = 20-30 гр белка

Это предпоследний прием пищи перед сном. Белки нам будут очень нужны во время сна, потому что в это время происходит рост нашего организма. А для роста, как для любой стройки, нужны строительные материалы - аминокислоты. Поэтому много белка (долгого и быстрого) и минимум углеводов. Яйцо добавлено, для того чтоб еще лучше повысить качество аминокислотного профиля того белка, который вы выпьете.

23.30 - "ДОЛГИЙ" БЕЛОК (перед сном)

100-200 гр. творога = 20-40 гр. белка

1 яйцо = 6 гр. белка

Прием пищи перед сном. Никаких углеводов, если вы не хотите набирать жир во время сна. Только хороший белок. Причем не просто хороший, а долгий, потому что спите вы не 2 часа, а гораздо дольше. И все это время вашему телу нужен строительный материал (аминокислоты в крови). Можно конечно купить специальный "долгий" протеин на основе казеинового белка. Их еще часто называют "24 часовыми" или "ночными". Но, если нет возможности для этого, подойдет и обычный творог, который по сути и является казеиновым протеином. Съедаем пачку- пол пачки, запивая ее обычной водой, чистим зубы и идем спать.

СОН 23.40-8.00

НОЧЬЮ

100-200 гр. творога или порция казеина = 20-40 гр. Белка

Это дело факультативное. Не все найдут в себе силы для этого (лично я не нахожу). Однако если дурь и фанатизм присутствует, то это здорово поможет росту ваших мышц, друзья.

Схема выполнена!



Релиз подготовлен для торрент-портала NNM-CLUB.me

пользователем [Rocky Balboa](#) ®

Последнее редактирование: 14/12/2013 – 13:23 по МСК
ABVYY FINEREADER 11 + ручная правка текста

Выражаю благодарность пользователю "Minimin" за предоставленную книгу
"Мужская схема 2.0: Суровый мясонабор (2013)" и схему питания к ней.