

Výživový plán – Ján Novák

		bielk.	sach.	voda
07:00	1. Potravina ... príklad: 100 gr. Musli ochutené, 30 gramov proteínový preparát ..., atď ... Potravina ... Pitný režim ... / suplementácia – doplnky výživy	25,00 10,00	65,00 26,00	0,40
čas	2. Potravina ... Pitný režim ... Pitný režim ...	24,00	78,00	0,40 0,30
12:45	3. Potravina ... Potravina ... Potravina ... Pitný režim ... Pitný režim ...	35,00	59,00 21,00 10,00	0,40 0,30
čas	4. Potravina ... Potravina ... Potravina ... Pitný režim ...	26,00 10,00	50,00 26,00	0,30
čas	5. Potravina ... / suplementácia – doplnky výživy Pitný režim ... / suplementácia – doplnky výživy	10,00	27,00	0,30
18:00	18:00 – TRÉNING – 19:00 (vrátane rozcvičky)			
	ihneď po tréningu Potravina ... Pitný režim ...	10,00	20,00	0,40
čas	6. Potravina ... Potravina ... Potravina ... Pitný režim ... / suplementácia – doplnky výživy	32,00 10,00	85,00	0,40
		192,00 gr.	467,00 gr.	3,20 litrov

Obsah bielkovín: 192 gramov (2,56 gr./kg tel.hmotnosti)

Obsah sacharidov: 467 gramov (6,23 gr./kg tel.hmotnosti)

ODPORÚČANIE 1.

ODPORÚČANIE 2.

ODPORÚČANIE 3.

ODPORÚČANIE 4.

ODPORÚČANIE 5.

ODPORÚČANIE 6.