

Παράδειγμα εβδομαδιαίου προγράμματος γευμάτων για μυϊκή αύξηση

Ακολουθεί ένα δείγμα 7ήμερου προγράμματος γευμάτων, που έχει σχεδιαστεί για να υποστηρίξει την ανάπτυξη των μυών, εξισορροπώντας τρόφιμα πλούσια σε πρωτεΐνες, θρεπτικά συστατικά και με σύνθετους υδατάνθρακες και καλά λιπαρά.

Ημέρα 1

- **Πρωινό:** Ομελέτα με σπανάκι, μανιτάρια και φέτα μαζί με ψωμί ολικής αλέσεως
- **Μεσημεριανό:** Ψητό στήθος κοτόπουλου με κινόα και ψητά λαχανικά
- **Βραδινό:** Σολομός στον φούρνο με γλυκοπατάτα και σπαράγγια στον ατμό
- **Σνακ:** Γιαούρτι με μούρα και σπόρους chia

Ημέρα 2

- **Πρωινό:** Γιαούρτι με ξηρούς καρπούς, μέλι και ανάμεικτα φρούτα
- **Μεσημεριανό:** Τορτίγια ολικής αλέσεως με γαλοπούλα και αβοκάντο
- **Βραδινό:** Τόφου με καστανό ρύζι και μπρόκολο
- **Σνακ:** Τυρί κότατζ με ανανά

Ημέρα 3

- **Πρωινό:** Smoothie πρωτεΐνης με μπανάνα, σπανάκι και σκόνη πρωτεΐνης
- **Μεσημεριανό:** Σαλάτα με γαρίδες σχάρας με ανάμεικτα χόρτα και ντρέσινγκ με ελαιόλαδο
- **Βραδινό:** Μοσχαρίσιο stir-fry με πιπεριές και αρακά
- **Σνακ:** Αμύγδαλα και ένα μήλο σε φέτες

Ημέρα 4

- **Πρωινό:** Αυγά ομελέτα με καπνιστό σολομό και ψωμί ολικής αλέσεως
- **Μεσημεριανό:** Stir-fry με ρεβύθια και λαχανικά με συνοδεία κινόα
- **Βραδινό:** Κοτόπουλο ψητό με άγριο ρύζι και σοταρισμένο λάχανο
- **Σνακ:** Τυρί κότατζ με φράουλες σε φέτες

Ημέρα 5

- **Πρωινό:** Πλιγούρι βρώμης με σπόρους chia, μούρα και μια δόση σκόνη πρωτεΐνης
- **Μεσημεριανό:** Σαλάτα τόνου με κράκερ ολικής αλέσεως και ανάμεικτα χόρτα
- **Βραδινό:** Κεφτεδάκια γαλοπούλας με ζυμαρικά ολικής αλέσεως και σάλτσα μαρινάρας
- **Σνακ:** Πρωτεϊνικό σέικ με γάλα αμυγδάλου

Ημέρα 6

- **Πρωινό:** Μπολ με γιαούρτι, μπανάνα και ανάμεικτα μούρα
- **Μεσημεριανό:** Ψητή μπριζόλα με πουρέ γλυκοπατάτας και πράσινα φασόλια
- **Βραδινό:** Σούπα φακές με ψωμί ολικής αλέσεως
- **Σνακ:** Χούμους με καρότα και φέτες αγγουριού

Ημέρα 7

- **Πρωινό:** Μπολ cottage cheese με φρέσκα φρούτα και καρύδια
- **Μεσημεριανό:** Σαλάτα με κοτόπουλο και αβοκάντο με ανάμεικτα χόρτα και βινεγκρέτ
- **Βραδινό:** Μπακαλιάρος στον φούρνο με ψητά λαχανάκια Βρυξελλών και κινόα
- **Σνακ:** Μπάρα πρωτεΐνης με μια χούφτα αμύγδαλα