

Необходимые продукты для сильных мышц

1. Творог.

Творог - один из лучших продуктов для наращивания мышечной массы. Всего 150 грамм творога дадут Вам до 22 грамм белка. Также творог ценен тем, что состоит из комбинации "быстрых" и "медленных" белков.

2. Лосось.

Лосось одновременно является источником белка и источником омега-3 жирных кислот. Этот двойной удар поможет Вам нарастить мышцы. Также лосось может помочь ускорить метаболизм, способствуя более быстрым результатам.

3. Овсянка.

Овсянка является незаменимым компонентом здорового питания. Цельное зерно овса сочетает в себе углеводы, клетчатку, белок, минералы и витамины. Причем углеводы являются "медленными", то есть Вы остаетесь сытыми на дольше время и поддерживаете постоянный уровень сахара в крови.

4. Гречка.

Гречка - источник углеводов, который помогает наращивать мышечную массу. 100 грамм гречневой крупы содержит 18 грамм протеина, с биологической ценностью выше 90%. Гречка может быть отличным дополнением к диете для роста мышц.

5. Говядина.

Говядина - отличный источник качественного белка.

6. Рыбий жир.

Рыбий жир обладает противовоспалительными свойствами, которые позволяют организму восстановиться быстрее после тяжелых тренировок. Поэтому можно тренироваться чаще. Рыбий жир также может ускорить метаболизм.

7. Индейка.

Индейка источник белка и 11 витаминов и минералов.

8. Куриные грудки.

На 100 грамм куриной грудки - 22 грамма белка, с минимальным содержанием жира.

9. Вода.

Потребление достаточного количества воды способствует повышению силы, увеличению уровня энергии и правильному пищеварению.

10. Яйца.

Яйца имеют большое количество белка (6-8 граммов в одном яйце), богаты витаминами, цинком, железом и кальцием. Поэтому яйцо очень важный и сбалансированный продукт питания для наращивания мышечной массы.

