

برنامه غذایی و مکمل های تیم فولاد خوزستان در بازی با تیم ابومسلم

۱۳۸۸ ۱۱ ۳۰

برنامه گروه اول بازیکنان

۱۳۸۸ ۱۱ ۲۸

صبحانه
پنیر/کره/املت/آب سیب/قهوه/نان
ناهار
چلو کباب سلطانی/ماست/آب معدنی/سوپ قارچ/سالاد شیرازی
شام
ماهی کبابی/پوره سیب زمینی/سوپ پیاز/دوغ

مکمل ها

اچ ام بی یک عدد دو ساعت بعد از تمرین	منیزیم یک عدد یک ساعت بعد از تمرین روزانه	ال آرژینین یک عدد قبل از تمرین
آمینو ۴۶۰۰ یک عدد بعد از تمرین	پودر گین آپ دو پیمانه محلول در آب	میوه رقیق شده بعد از صبحانه

۱۳۸۸ ۱۱ ۲۹

صبحانه
پنیر/کره/یک عدد تخم مرغ آب پز/یک عدد سیب/چای/نان
ناهار
چلو کباب شیشلیک/ژله/ماست/دلستر/سوپ ورمیشل/سالاد کاهو
شام
اسپاگتی/استیک مرغ یا ماهی کبابی/سیب زمینی کبابی/سوپ جوجه/آب معدنی یا دوغ یا آب پرتقال

مکمل ها

جینسانا بعد از صبحانه	گلوتامین یک عدد قبل از تمرین	ویتامین ث ۵۰۰ در طول روز
ماسل گارد یک عدد بعد از تمرین	ال آرژینین یک عدد قبل از تمرین	

۱۳۸۸ ۱۱ ۳۰

صبحانه
حلیم گندم با دارچین نسبتا زیاد/نان/چای/دو عدد سفیده تخم مرغ آب پز/پنیر/یک لیوان آب پرتقال
ناهار
اسپاگتی - یک عدد سیب زمینی کبابی- جوجه کباب- آب معدنی
شام

مکمل ها

قرص ماگزیمم انرژی نیچر گیفت دو ساعت قبل از مسابقه	جینسانا بعد از صبحانه	ماسل گارد یک عدد بعد از مسابقه
		منیزیم یک عدد بعد از مسابقه

برنامه غذایی و مکمل های تیم فولاد خوزستان در بازی با تیم ابومسلم

۱۳۸۸ ۱۱ ۳۰

برنامه گروه دوم بازیکنان

۱۳۸۸ ۱۱ ۲۸

صبحانه

شیر و غلات صبحانه/نان/چای/یک عدد تخم مرغ آب پز کامل/پنیر/حلوارده /یک لیوان آب پرتقال

ناهار

زرشک پلو با مرغ / ماست / آب معدنی/سوپ قارچ/سالاد شیرازی

شام

لازانیا/یک عدد سیب زمینی کبابی/سوپ قارچ/دوغ

مکمل ها

ویتامین ث ۵۰۰ در طول روز
منیزیم یک عدد یک ساعت بعد از
تمرین روزانه
گلوتامین یک عدد قبل از تمرین
چینسانا بعد از صبحانه

۱۳۸۸ ۱۱ ۲۹

صبحانه

پنیر /مغزگردو/یک عدد تخم مرغ نیمرو/خرما ۳ عدد/چای/نان

ناهار

چلو کباب بختیاری/ماست/ کواکولا زیرو/سوپ جو/سالاد الویه کم چرب

شام

اسپاگتی/استیک مرغ یا ماهی کبابی/سیب زمینی کبابی/سوپ جوجه/آب معدنی یا دوغ یا آب پرتقال

مکمل ها

چینسانا بعد از صبحانه
گلوتامین یک عدد قبل از تمرین
سلنیم یک عدد بعد از تمرین
استیمول یک ساشه بعد از تمرین

۱۳۸۸ ۱۱ ۳۰

صبحانه

حلیم گندم با دارچین نسبتا زیاد/نان/چای/دو عدد سفیده تخم مرغ آب پز/پنیر/یک لیوان آب پرتقال

ناهار

اسپاگتی - یک عدد سیب زمینی کبابی- جوجه کباب- آب معدنی

شام

مکمل ها

قرص ماگزیمم انرژی نیچر گیفت دو
ساعت قبل از مسابقه
چینسانا بعد از صبحانه
منیزیم یک عدد بعد از مسابقه

برنامه غذایی و مکمل های تیم فولاد خوزستان در بازی با تیم ابومسلم

۱۳۸۸ ۱۱ ۳۰

برنامه گروه سوم بازیکنان

۱۳۸۸ ۱۱ ۲۸

صبحانه

کره/مریای به/شیره خرما/دو عدد قیسی/چای یا قهوه/نان

ناهار

چلو کباب شیشلیک/ژله/ماست/دلستر/سوپ ورمیشل/سالاد کاهو

شام

اسپاگتی/سالاد الویه/نان/دوغ/ سوپ جو

مکمل ها

ویتامین ای ۴۰۰ در طول روز
ماسل گارد یک عدد بعد از تمرین
مالتی کامپلت یک عدد بعد از ناهار
گلوتامین ۵ گرم قبل از تمرین

۱۳۸۸ ۱۱ ۲۹

صبحانه

کره/مریای به/شیره خرما/دو عدد قیسی/چای یا قهوه/نان

ناهار

چلو کباب برگ/ماست/ آبمعدنی/سوپ قارچ/سالاد شیرازی

شام

اسپاگتی/استیک مرغ یا ماهی کبابی/سیب زمینی کبابی/سوپ جوجه/آب معدنی یا دوغ یا آب پرتقال

مکمل ها

ویتامین ای ۴۰۰ در طول روز
گلوتامین یک عدد قبل از تمرین
ZMC یک عدد یک ساعت بعد از تمرین
ماسل گارد یک عدد بعد از مسابقه

۱۳۸۸ ۱۱ ۳۰

صبحانه

حلیم گندم با دارچین نسبتا زیاد/نان/چای/دو عدد سفیده تخم مرغ آب پز/پنیر/یک لیوان آب پرتقال

ناهار

اسپاگتی - یک عدد سیب زمینی کبابی- جوجه کباب- آب معدنی

شام

مکمل ها

قرص ماگزیمم انرژی نیچر گیفت دو
جینسانا بعد از صبحانه
منیزیم یک عدد بعد از مسابقه
ساعت قبل از مسابقه