**Особенности составления меню правильного питания для мужчины**

Мужчины редко ставят целью изменения питания обычное похудение. Они обычно хотят избавиться от жировых отложений, но при этом сохранить или даже приумножить количество мышечной массы. Женщинам же мышцы ни к чему - они обычно желают просто как можно быстрее похудеть.

При составлении рациона для мужчины (на неделю или на более долгий срок - не важно) в приоритете должно быть достаточное количество белка, который ежедневно поступает в организм с пищей. Ведь без этого нутриента сохранить мышечную массу будет невозможно. Оптимальное количество поступающего белка с пищей - 2-2,5 грамма на 1 кг массы тела.

***Пример правильного питания по дням для мужчины***

Примерный рацион на семь дней для набора мышечной массы:

**ПОНЕДЕЛЬНИК:**

Завтрак - омлет из пяти яичных белков с добавлением молока или сливок;

перекус - протеиновый батончик;

обед - гречневая каша и стейк, овощной салат;

перекус - горсть орешков;

ужин - фруктовый салат, заправленный обезжиренными сливами.

**ВТОРНИК:**

Первый прием пищи - овсяная каша на молоке с добавлением орешков;

перекус - четыре отварных яйца;

обед - мясной салат, заправленный сметаной, на десерт любой фрукт;

перекус - пара бананов и протеиновый батончик;

ужин - салат из морепродуктов и пара тостов с сыром.

**СРЕДА:**

Первый прием пищи - несколько отварных яиц и тосты с ветчиной;

перекус - четыре отварных яйца;

обед - плов с телятиной, овощной салат;

перекус - протеиновый батончик;

ужин - протеиновый коктейль.

**ЧЕТВЕРГ:**

Первый прием пищи - кукурузная каша с сухофруктами;

перекус - два банана, кружка кефира;

обед - мясной салат, заправленный сметаной, стейк из телятины или говядины;

перекус - пачка творога с низкой жирностью;

ужин - пару кусков диетической пиццы (тесто из цельнозерновой муки).

**ПЯТНИЦА:**

Первый прием пищи - овсяная каша с орешками;

перекус - стаканчик йогурта или кружка кефира;

обед - порция борща на мясном бульоне и со сметаной;

перекус - протеиновый батончик; ужин - салат из морепродуктов, порция протеина.

**СУББОТА:**

Первый прием пищи - омлет из 4-5 яиц с добавлением сметаны или молока, овощей, зелени;

перекус - фруктовый салат;

обед - овощное рагу, пара куриных грудок с зеленью, запеченных на гриле;

перекус - порция протеинового коктейля;

ужин - стейк из форели или любой иной красной рыбы, в качестве гарнира - овощное рагу или салат.

**ВОСКРЕСЕНЬЕ:**

Первый прием пищи - стакан кефира и тосты с сыром;

обед - мясной салат, заправленный сметаной, порция плова с телятиной;

последний прием пищи - упаковка творога с минимальной жирностью, салат из ягод и фруктов.

ИСТОЧНИК: <https://fb.ru/article/474106/ratsion-na-nedelyu-menyu-pravilnogo-pitaniya>