На работе приходится много сидеть. Чтобы компенсировать недостаток подвижности я хожу в спортзал 3–4 раза в неделю. Раньше я тренировался, потому что мне это нравилось, но с годами в этом появилась объективная необходимость. Мой тренировочный стаж 13 лет, поэтому я тщательно слежу за питанием, особенно за количеством и качеством белка в рационе.

Недостаток белка приводит к старению органов и тканей. Они нуждаются в регулярном обновлении. Из-за нехватки белка в рационе в зрелом возрасте начинаются проблемы с опорно-двигательным аппаратом. Наши мышцы выполняют функцию, схожую с функцией амортизаторов в машине. Поэтому полноценный белок в рационе необходим, чтобы не быть «развалюхой» в старости. Тренировки оздоравливают тело, и помогают оставаться молодым, при условии должного восстановления. А восстановление невозможно без белка. “ **Средние нормы потребления белка для тренирующихся:**

- поддержание мышечной массы — 1,5 грамма белка на кг. веса тела
- набор мышечной массы — 2 грамма белка на кг. веса тела
- похудение — 2,2 грамма белка на кг. веса тела "Recent developments in understanding protein needs — How much and what kind should we eat?"
Paul B. Pencharz, Rajavel Elango, Robert R. Wolfe Я регулярно тренируюсь, хотя и не стремлюсь за спортивными достижениями. Совершенствование тела и развитие мышечной массы это неотъемлемый процесс жизни. Поэтому я держу норму 2 грамма белка на килограмм веса в сутки. Соответственно при весе 85 кг, в сутки мне требуется 170 грамм белка.

Рацион рабочего дня

Я работаю в офисе 5 дней в неделю, по 8 часов в день, час из которых трачу на обед. Раньше ходил в кафе неподалёку два раза в день. Завтракал и ужинал дома. На перекус брал с собой пачку творога.

Такой рацион обходился в 924 руб. в день, и я набирал из него 176 грамм белка. О его качестве нельзя однозначно сказать, потому что «общепитовская» еда это «кот в мешке».

Мой рацион в рабочие дни выглядел следующим образом:

Приём пищи			
Завтрак	Яйца 4 шт, овсянка 50 гр., сыр 100 гр.	45	104
Бизнес-ланч	Суп, мясо, гарнир, салат, хлеб, чай	30	300
Второй обед в кафе	Мясо, гарнир, хлеб, морс	24	300
Полдник	Зернёный творог 180 гр.	30	70
Ужин	Брокколи 300 гр, рыба 200 гр.	47	150
Всего	-	176	924

Приём пищи; Компоненты; Белок гр. ;Цена руб. Завтрак; Яйца 4 шт, овсянка 50 гр., сыр 100 гр.; 45; 104 Бизнес-ланч;Суп, мясо, гарнир, салат, хлеб, чай; 30; 300 Второй обед в кафе;Мясо, гарнир, хлеб, морс;24;300 Полдник;Зернёный творог 180 гр.;30;70 Ужин;Брокколи 300 гр, рыба 200 гр.;47;150 Всего; - ; 176; 924

Приём Пищи

Белок гр. / Цена руб.

Завтрак

45 / 104

Яйца 4 шт, овсянка 50 гр., сыр 100 гр.

Бизнес-ланч

30 / 300

Суп, мясо, гарнир, салат, хлеб, чай.

Второй обед в кафе

24 / 300

Мясо, гарнир, хлеб, морс.

Полдник

30 / 70

Зернёный творог 180 гр.

Ужин

47 / 150

Брокколи 300 гр, рыба 200 гр.

Всего

176 / 924

#rec81218059 .t812__col:first-child { ; } @media screen and (max-width: 960px){ #rec81218059 .t812__col:first-child { margin-bottom: 30px;; } }

Замена второго обеда в кафе протеином

Пообедать два раза в день часто не получалось. Белка в рационе не хватало, и я стал использовать протеиновые коктейли.

Добавив протеин, стало проще решать следующие задачи:

1. Экономить время. Вместо 30 минут на поход в кафе приготовление коктейля занимает минуту.

2. Утолять голод. После приёма коктейля не хочется есть 2–3 часа.

3. Поддерживать белковый рацион. В коктейле 30 грамм белка, в обеде было 24,5 грамма.

4. Экономить деньги. Я искал замену второго обеда в кафе, поэтому стоимость коктейля не должна была превышать 250 рублей. На деле цена составила 124 рубля коктейль! Поговорим об этом пункте подробней.

Я перепробовал большинство популярных и не популярных белковых комплексов на рынке и остановился на Магнум Кватро.
Большая банка Кватро стоит 6390 рублей на официальном сайте Магнум в России (цена от 15 декабря 2018 года). В банке 52 порции, в каждой порции 30 грамм белка, стоимость одной порции на воде 124 рубля. Новый рацион выглядит так:

Завтрак	Яйца 3 шт., овсянка 50 гр., сыр 100 гр.	39 гр.	97 руб.
Бизнес-ланч	Суп, мясо, гарнир, салат, хлеб, чай	30 гр.	300 руб.
Протеин	порция Magnum Quattro на воде	30 гр.	124 руб.
Полдник	Зернёный творог 180 гр.	30 гр.	70 руб.
Ужин	Брокколи 300 гр, рыба 200 гр.	47 гр.	150 руб.
Всего	-	176 гр.	741 руб.

Приём пищи; Компоненты; Белка ;Цена Завтрак; Яйца 3 шт., овсянка 50 гр., сыр 100 гр.; 39 гр.; 97 руб. Бизнес-ланч;Суп, мясо, гарнир, салат, хлеб, чай; 30 гр.; 300 руб. Протеин; порция Magnum Quattro на воде;30 гр.;124 руб. Полдник;Зернёный творог 180 гр.;30 гр.;70 руб. Ужин;Брокколи 300 гр, рыба 200 гр.;47 гр.;150 руб. Всего; - ; 176 гр.; 741 руб. Приём пищи Белок гр. / Цена руб.

Завтрак

39 / 97

Яйца 3 шт, овсянка 50 гр., сыр 100 гр.

Бизнес-ланч

30 / 300

Суп, мясо, гарнир, салат, хлеб, чай.

Протеин

30/ 124

Порция Magnum Quattro на воде

Полдник

30 / 70

Зернёный творог 180 гр.

Ужин

47 / 150

Брокколи 300 гр, рыба 200 гр.

Всего

176 / 741

#rec81245014 .t812__col:first-child { ; } @media screen and (max-width: 960px){ #rec81245014 .t812__col:first-child { margin-bottom: 30px;; } }

Что из этого получилось

В месяце 22 рабочих дня и 8 выходных.

Стоимость рациона в рабочие дни:

Без протеина со вторым обедом в кафе: 22×924 = 20 328 руб. в месяц. С протеином без второго обеда в кафе: 22×741 = 16 302 руб. в месяц.

Экономия в 4026 рублей.

1. Замена 1–2 приёмов пищи протеином обходится дешевле и полезней, чем питание в общепите.
2. Протеин помогает экономить время на приготовление пищи.
3. С протеином проще контролировать рацион. В случае недобора недостающий белок легко восполняется коктейлем.

Дорого ли пить КАЧЕСТВЕННЫЙ протеин? - Протеин пить не дорого