

Тейлор Матени (Taylor Matheny)

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ С ТЕЙЛОР МАТЕНИ

Витамин С для спортивной результативности на пять с плюсом

Когда дело касается витамина С, то положительные эффекты можно перечислять бесконечно. Он содержится в свежих фруктах и овощах. Кроме того, его можно потреблять просто в виде таблеток. Этот витамин крайне важен для поддержания максимального уровня спортивной результативности.

Витамин С защищает организм от негативного воздействия свободных радикалов и снижает уровень гормона стресса кортизола, который разрушает мышцы и усиливает накопление жира. Этот витамин наиболее известен своей способностью укреплять иммунную систему, однако, он также способствует абсорбции железа.

Лимоны – это великолепный источник витамина С и флавоноидов, стимулирующих выработку пищеварительных ферментов и предотвращающих запор и тошноту. Лимоны также помогают бороться с утомляемостью, что делает их полезными для тренировок.

Этот кулинарный рецепт представляет собой великолепную комбинацию углеводов и протеина. Кроме того, в данном блюде очень много витамина С.

Тако с говядиной, лимонным соком и кинзой



Мясо

1 столовая ложка
заменителя сахара
Splenda
1 1/2 чайной
ложки молотого
имбиря
1/2 чайной ложки
соуса чили с чесноком

1/4 чайной ложки черного перца
2 рубленые дольки чеснока
0,5 кг говяжьего стейка

Салат из шинкованной капусты

1/4 чашки лимонного сока
1/2 столовой ложки заменителя сахара Splenda
2 столовые ложки рисового уксуса
1 1/2 чайной ложки молотого имбиря
1/2 чайной ложки соуса чили с чесноком
2 рубленые дольки чеснока
340 грамм тонкой шинкованной капусты
1 чашка морковки
1/2 чашки свежей рубленой кинзы
8 тортилл

Хорошо перемешайте мясо вместе с первой группой ингредиентов и на 20 минут дайте ему замариноваться в холодильнике.

Смешайте ингредиенты для салата.

Поджарьте мясо до желаемой степени готовности,

с каждой стороны приблизительно по пять минут. Порежьте его поперек волокон на тонкие ломтики. Разделите на восемь порций. Положите мясо в тортильи и накройте салатом. Подавать на четверых.

Таким образом, порция для одного человека составит 340 калорий, 14 грамм жиров, 14 грамм углеводов и 35 грамм протеина. **IM**



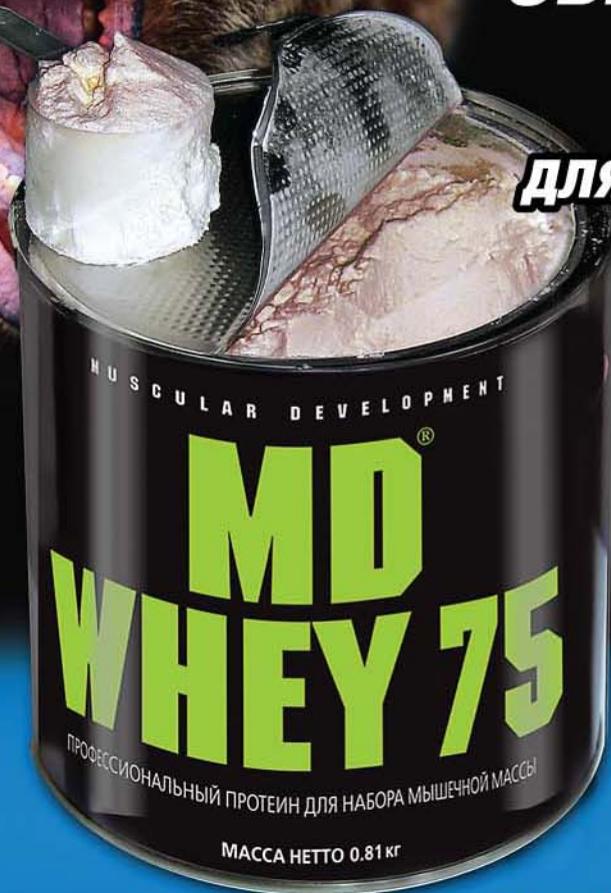
НОВАЯ ЛИНИЯ КАЧЕСТВЕННОГО СПОРТИВНОГО ПИТАНИЯ

MD MUSCULAR
DEVELOPMENT

MD

ВСЕМ ПОМОГАЕТ!

75%
СЫВОРОТОЧНЫЙ
ПРОТЕИН
для профессионалов!



Наивысший рейтинг!

www.sportservice.ru

розничные заказы: (499) 968-6244
оптовые продажи: (499) 968-6240

www.musculardevelopment.ru