

Тейлор Матени (Taylor Matheny)

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ С ТЕЙЛОР МАТЕНИ

Жареные сладкие креветки с красным перцем

Употребление овощей может дать вам энергию, хорошую память и гладкую, сияющую кожу. К примеру, память можно улучшить с помощью содержащегося в красном болгарском перце лютеолина, - он способствует ослаблению воспалительных процессов в мозге, способных привести к потере памяти. Лютеолин есть и в других овощах – например, в моркови и сельдерее.

Состояние кожи улучшит черника, она богата фитохимическими, стимулирующими антиоксидантную активность организма. Темные ягоды, красный перец и зелень богаты витаминами – С, А, D и B12, – которые защищают кожу, а также другие органы и ткани, включая мышцы, от повреждений свободными радикалами. А брокколи вообще является суперпродуктом, богатым нутриентами, усиливающими иммунную систему и способствующими борьбе с такими заболеваниями, как различные типы рака.

Следующее блюдо является великолепным способом получения разнообразных положительных эффектов.

Жареные сладкие креветки с красным перцем



Поджарка

500 грамм очищенных и помытых креветок
 1/2 нарезанного красного болгарского перца
 1/2 столовой ложки ананасового уксуса
 1/4 чашки нарезанного сладкого лука
 1/2 чайной ложки чесночного порошка
 1/4 чайной ложки лукового порошка
 1 чайная ложка укропа

Салат

4 чашки салата из сырой капусты, моркови, лука,
 4 чашки рубленого салата-ромэн
 1 чашка рубленой краснокочанной капусты

1/2 чашки нарезанных томатов Cherry
 1/2 чашки нарезанных огурцов
 1/4 чашки рубленого красного лука
 2 столовые ложки лимонного сока
 1 столовая ложка ананасового уксуса
 1 столовая ложка соевого или обезжиренного майонеза

Сделайте салат. Затем на средней по размеру сковороде обжарьте на масле креветки, красный болгарский перец и лук. Жарьте до тех пор, пока креветки не станут золотистыми, затем добавьте в сковороду 1/2 чайной ложки ананасового уксуса. Сверху посыпьте укроп, чеснок и лук. Накройте сковородку крышкой и тушите содержимое в течение одной минуты. Выложите полученную смесь из креветок на салат. Подавать, разделив на четыре порции.

Каждая порция содержит: 135 калорий, 0 грамм жиров, 2 грамма углеводов, 26 грамм протеинов. **IM**



НАУЧНЫЙ ПОДХОД!

ARTLAB
ADVANCED RESEARCH TECHNOLOGIES

ПОБЕЖДАЙ!

MMG
BASE
MUSCLE MASS GAINER

БАЗОВЫЙ ГЕЙНЕР
ДЛЯ ПРОФЕССИОНАЛОВ

4,5 кг

не содержит сои, искусственных подсластителей и продуктов из ГМИ

MMG BASE - это:
- Высококачественный комплекс молочных белков и углеводов по усвоемости сложки углеводов
- Формула для интенсивного набора сухой мышечной массы. Основан на комплексе молочных белков и углеводов по усвоемости сложки углеводов
- Формула

Ингредиентный состав: молочный концентрат, мальтодекстрин, фруктоза, лецитин, инулин, карбонат калия, аскорбиновая кислота, аскорбиновая кислота, D,L-альфа-токоферол, витамин Е, витамин В1, витамин В2, пароксибон гидрохлорид, витамин В12, фолиевая кислота, никотин, бетаин, крахмал (с сахаром), мука (шоколад).

СОДЕРЖАНИЕ ПИТАТЕЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВ:

	На 100 г	На порцию (150 г)
Энергетическая ценность (ккал/кДж)	1017 (4258)	1525 (6342)
Углеводы	73,5 г	109,5 г
Белки	21 г	31,5 г
Жиры	1,5 г	2,25 г
Добавленные витамины		
Витамин С	80 мг	120 мг
Витамин Е	10,5 мг	15,75 мг
Витамин В1	2,2 мг	3,3 мг
Витамин В2	2,3 мг	3,45 мг
Витамин В6	1,3 мг	1,95 мг
Витамин В12	19,8 мкг	29,7 мкг
Витамин В3	0,16 мг	0,24 мг
Витамин Н	12,8 мг	19,2 мг
Параоксибон кислота	0,44 мг	0,66 мг

АМИНОКИСЛОТНЫЙ ПРОФИЛЬ (в г)

Олигомерные аминокислоты	на 100 г	на 150 г
L-Аргинин*	3,4	5,1
L-Аспарагинская кислота	7,5	11,25
L-Систеин*	0,4	0,6
L-Стеариновая кислота	18,2	27,3
L-Глицин*	2,4	3,6
L-Гистидин*	2,2	3,3
L-Изолейцин*	5,8	8,7
L-Лейцин*	7,2	10,8
L-Валин*	2,1	3,15
L-Фенилаланин*	0,5	0,75
L-Пролин*	4,9	7,35
L-Серин*	1,8	2,7
L-Тирозин*	0,9	1,35
L-Треонин*	0,3	0,45
L-Валин*	0,4	0,6

MMG BASE - это:
- Высококачественный комплекс молочных белков и углеводов по усвоемости сложки углеводов
- Формула для интенсивного набора сухой мышечной массы. Основан на комплексе молочных белков и углеводов по усвоемости сложки углеводов
- Формула

Рекомендуемые цены:
ИЗДАТЕЛЬСТВО "СПОРТСЕРВИС"
www.sportservice.ru

ПОПРОБУЙ
Настоящий
Профессиональный
Сывороточный!



ШОКОЛАД

www.sportservice.ru

СПОРТИВНОЕ ПИТАНИЕ ЭКСТРА КЛАССА