Przykładowe posiłki – białko, tłuszcze, węglowodany proste i złożone

Śniadania białkowo-tłuszczowe:

- jajecznica na boczku,
- jajka na twardo z awokado,
- jajka sadzone z kiełbaskami,
- jajka ma miękko z kabanosami,
- koktajl białkowy z orzechami,
- omlet z warzywami lub masłem orzechowym,
- omlet z warzywami i łososiem,
- wędzony łosoś z pomidorem i zielonym ogórkiem,
- kiełbaski na ciepło z musztardą,
- ser camembert zapiekany na boczku,
- ser biały/twarożek z orzechami,
- jogurt naturalny z orzechami,
- jajka na twardo z hummusem,
- jaja faszerowane pastą awokado.

Posiłki przedtreningowe – zjadamy na 2–3 godziny przed treningiem

- dowolne mięso (pierś z kurczaka, indyka, wieprzowina, wołowina) z ziemniakami, ryżem lub kaszą i warzywami,
- dowolna chuda ryba z ziemniakami, ryżem lub kaszą i warzywami,
- chleb żytni z serkiem wiejskim lub twarogiem,
- odżywka białkowa z owsianką.

Posiłki potreningowe – zjadamy bezpośrednio po treningu, max w ciągu 1 godziny

- koktajl z odżywki białkowej z bananem,
- serek wiejski lub twarożek z owocami suszonymi lub bananem,
- ryż na słodko z odżywką białkową,
- jogurt naturalny lub skyr z owocami i płatkami,
- każda pozycja z następnego punktu wzbogacona o ryż, kaszę lub makaron.

Obiady białkowo–tłuszczowe (do każdego dania dodajemy warzywa nieskrobiowe, czyli praktycznie wszystkie prócz ziemniaków i batatów)

- gulasz wieprzowy, wołowy lub drobiowy,
- pulpety mięsne,
- pulpety rybne,
- kotlety mielone,
- pierś z kurczaka,
- sałatka z kurczakiem,
- zapiekane udka z kurczaka,

- girllowane mięso z indyka,
- rybia pieczona,
- pierś z kurczaka zapiekana z mozzarellą,
- indyk z warzywami na patelnię.

Kolacje węglowodanowe

- ryż na słodko,
- jaglanka z rodzynkami lub bananami,
- chleb żytni z dżemem lub konfiturą,
- owsianka z owocami suszonymi lub bananem,
- ryżanka z bananami,
- naleśniki gryczane z konfiturą,
- chlebek bananowy.