

Dieta przy budowaniu masy mięśniowej

Dieta na budowę masy mięśniowej znacznie różni się od diet redukcyjnych. Wbrew pozorom tzw "masa" wcale nie jest taka łatwa i przyjemna, a już na pewno nie beztraska.

Ogólna specyfika diety na masę

Chcąc budować masę mięśniową i liczyć na przyrosty musimy działać **odwrotnie niż przy dietach redukcyjnych**.

Przede wszystkim zatem musimy **zwiększyć kaloryczność posiłków**. Nie oznacza to jednak, że możemy zacząć jeść tyle ile chcemy i tego co chcemy. Należy postawić przede wszystkim na jakość posiłków.

Powinniśmy również jak w przypadku diety redukcyjnej zacząć od wyliczenia swojego dziennego zapotrzebowania. Następnie należy **dodać do niego ok 300 kalorii**. Należy spożywać około **5-6 posiłków dziennie**, aby do organizmu ciągle była dostarczana energia. Warto zadbać o odpowiednie proporcje makroskładników i ich odpowiednie rozłożenie w ciągu dnia.

Na śniadanie warto zjeść sporą dawkę węglowodanów np. w postaci zbóż – ma to na celu dostarczenie organizmowi dużej ilości energii. Warto również zadbać o podaż węglowodanów okołotreningowo – czyli przed i po treningu – ma to na celu dostarczenie odpowiedniej ilości energii na trening oraz odpowiednią regenerację po treningu. Kolacja powinna już zawierać mniej węglowodanów, a dostarczać głównie białko.

Ilości makroskładników

Białko – powinniśmy na masie dostarczać organizmowi przynajmniej 2 g białka na kg masy ciała. Ma ono decydującą rolę w procesie budowania masy mięśniowej. Białko możemy czerpać z mięsa, jaj, mleka, twarogu i przetworów mlecznych.

Węglowodany – ich ilość na masie to od 5 do 8 g na kg masy ciała. Dostarczają nam energii do treningów i do prawidłowej regeneracji oraz do budowy mięśni. Najlepszymi źródłami węglowodanów będą: pełnoziarnisty makaron, kasza gryczana, brązowy ryż, płatki owsiane, chleb pełnoziarnisty. Natomiast najlepszym źródłem węglowodanów prostych będą owoce.

Tłuszcze – zalecana ilość to 1 g na kg masy ciała. Należy zadbać aby to były tłuszcze zdrowe, pochodzenia roślinnego oraz pochodzące z ryb.

Warto również posiłkować się odżywkami białkowymi lub typowymi odżywkami na masę tzw. gainerami.

Dieta + trening = efekt

Nie należy również zapominać o tym, że obok diety, aby zbudować masę potrzebne będą odpowiednie ćwiczenia z odpowiednim obciążeniem. Bez nich jedyne co zbudujemy to tkankę tłuszczową.

Jeśli macie problem z odpowiednim ułożeniem dla siebie diety na masę zapraszam Was na stronę: [Dieta Katowice](#) - jeśli jesteście z Katowic mogę wam ułożyć dietę po osobistym wywiadzie, jeśli mieszkacie dalej możliwa jest również współpraca online.

Autor: Zosia Cygan

Artykuł pobrano ze strony eioba.pl