

10ήμερη ΚΥΚΛΙΚΗ ΛΗΨΗ ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΩΝ ΚΑΙ ΘΕΡΜΙΔΩΝ, ΓΙΑ ΕΝΑΝ ΑΘΛΗΤΗ 90 ΚΙΛΩΝ

Ημέρα	Υδατάνθρακες (τοίς εκατό)	Υδατάνθρακες (γραμμάρια)	Συνολικές ημερήσιες θερμίδες
Ημέρα 1	100%	300 g	3000
Ημέρα 2	75%	225 g	2700
Ημέρα 3	50%	150 g	2500
Ημέρα 4	25%	75 g	2250
Ημέρα 5	25%	75 g	2250
Ημέρα 6	50%	150 g	2500
Ημέρα 7	75%	225 g	2750
Ημέρα 8	100%	300 g	3000
Ημέρα 9	100%	300 g	3000
Ημέρα 10	75%	225 g	2750

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Να θυμάστε, οι πρωτεΐνες και τα λίπη δεν λαμβάνονται με κυκλική λήψη, αλλά παραμένουν σταθερά πάντα, οπότε σε αυτόν τον αθλητή των 90 κιλών, θα λαμβάνονται καθ' ολη τη διάρκεια: [250-300 γραμμάρια πρωτεΐνης και 67 γραμμάρια καλού λίπους.](#)

Προτεινόμενη λήψη μακροσυστατικών:

40% από πρωτεΐνες,

40% από υδατάνθρακες,

20% από καλά λίπη.