

1週間筋トレ飯献立

1週間筋トレ飯献立 - 望ましい糖質・タンパク質摂取量

BONIQ 公式低温調理レシピサイト (<https://boniq.jp/recipe/>)

	量目安	体重目安	45 kg	50 kg	55 kg	60 kg	65 kg	70 kg
低強度	糖質量	3~5g/kg/日	135 ~ 225 g	150 ~ 250 g	165 ~ 275 g	180 ~ 300 g	195 ~ 325 g	210 ~ 350 g
	タンパク質量	0.8~1.0g/kg	36 ~ 45 g	40 ~ 50 g	44 ~ 55 g	48 ~ 60 g	52 ~ 65 g	56 ~ 70 g
中強度 1時間以内	糖質量	5~7g/kg/日	225 ~ 315 g	250 ~ 350 g	275 ~ 385 g	300 ~ 420 g	325 ~ 455 g	350 ~ 490 g
	タンパク質量	1.0~1.2g/kg	45 ~ 54 g	50 ~ 60 g	55 ~ 66 g	60 ~ 72 g	65 ~ 78 g	70 ~ 84 g
持久的 トレ 1~3時間	糖質量	6~10g/kg/日	270 ~ 450 g	300 ~ 500 g	330 ~ 550 g	360 ~ 600 g	390 ~ 650 g	420 ~ 700 g
	タンパク質量	1.2~1.4g/kg	54 ~ 63 g	60 ~ 63 g	66 ~ 77 g	72 ~ 84 g	78 ~ 91 g	84 ~ 98 g
高強度 筋トレ	糖質量	5~7g/kg/日	225 ~ 315 g	250 ~ 350 g	275 ~ 385 g	300 ~ 420 g	325 ~ 455 g	350 ~ 490 g
	タンパク質量	1.6~1.8g/kg	72 ~ 81 g	80 ~ 90 g	88 ~ 99 g	96 ~ 108 g	104 ~ 117 g	112 ~ 126 g
	量目安	体重目安	75 kg	80 kg	85 kg	90 kg	95 kg	-
低強度	糖質量	3~5g/kg/日	225 ~ 375 g	240 ~ 400 g	255 ~ 425 g	270 ~ 450 g	285 ~ 475 g	- ~ - g
	タンパク質量	0.8~1.0g/kg	60 ~ 75 g	64 ~ 80 g	68 ~ 85 g	72 ~ 90 g	76 ~ 95 g	- ~ - g
中強度 1時間以内	糖質量	5~7g/kg/日	375 ~ 525 g	400 ~ 560 g	425 ~ 595 g	450 ~ 630 g	475 ~ 665 g	- ~ - g
	タンパク質量	1.0~1.2g/kg	75 ~ 90 g	80 ~ 96 g	85 ~ 102 g	90 ~ 108 g	95 ~ 114 g	- ~ - g
持久的 トレ 1~3時間	糖質量	6~10g/kg/日	450 ~ 750 g	480 ~ 800 g	510 ~ 850 g	540 ~ 900 g	570 ~ 950 g	- ~ - g
	タンパク質量	1.2~1.4g/kg	90 ~ 105 g	96 ~ 112 g	102 ~ 119 g	108 ~ 126 g	114 ~ 133 g	- ~ - g
高強度 筋トレ	糖質量	5~7g/kg/日	375 ~ 525 g	400 ~ 560 g	425 ~ 595 g	450 ~ 630 g	475 ~ 665 g	- ~ - g
	タンパク質量	1.6~1.8g/kg	120 ~ 135 g	128 ~ 144 g	136 ~ 153 g	144 ~ 162 g	152 ~ 171 g	- ~ - g