Пример питания №1 для набора массы:

- Завтрак: овсянка (или другая каша) с медом и сливочным маслом, творог 5-9% со сметаной и фруктами, черный чай с сахаром (можно с молоком).
- Второй завтрак: орехи и/или сухофрукты, сок или кисель.
- Обед: рыба или мясо, приготовленные на пару или отваренные, со сливочным соусом (можно добавить специи и приправы по желанию), отварной картофель со сливочным маслом, салат из свежих овощей со сметаной или растительным маслом, черный сладкий чай.
- Ужин: суп с куриным мясом и хлебом, блинчики со сладкой поливкой (мед, джем, варенье, сироп), черный чай с молоком, но без сахара.

Пример питания № 2 для набора массы:

- Завтрак: омлет из трех яиц, бутерброд с сыром и ветчиной, свежие овощи, чай с сахаром или компот.
- Второй завтрак: орехи и/или сухофрукты, сок.
- Обед: куриный суп с лапшой, отварная куриная грудка с картофелем, салат из свежих овощей, хлеб с отрубями, груша, чай с сахаром или компот.
- Полдник: натуральный жирный йогурт с наполнителями и добавками.
- Ужин: спагетти (каша) с мясной подливой, кусочек мяса, свежие или тушеные овощи, чай, булочка или вафли.