

نقشه راه تاکتیکی جو دوسر پرک

راهنمای قطعی سوخت‌گیری، عضله‌سازی
و بهینه‌سازی عملکرد با یک پایه تغذیه‌ای
ماژولار



آناتومی یک سوخت با اکتان بالا



کالری

۳۸۹ کیلوکالری

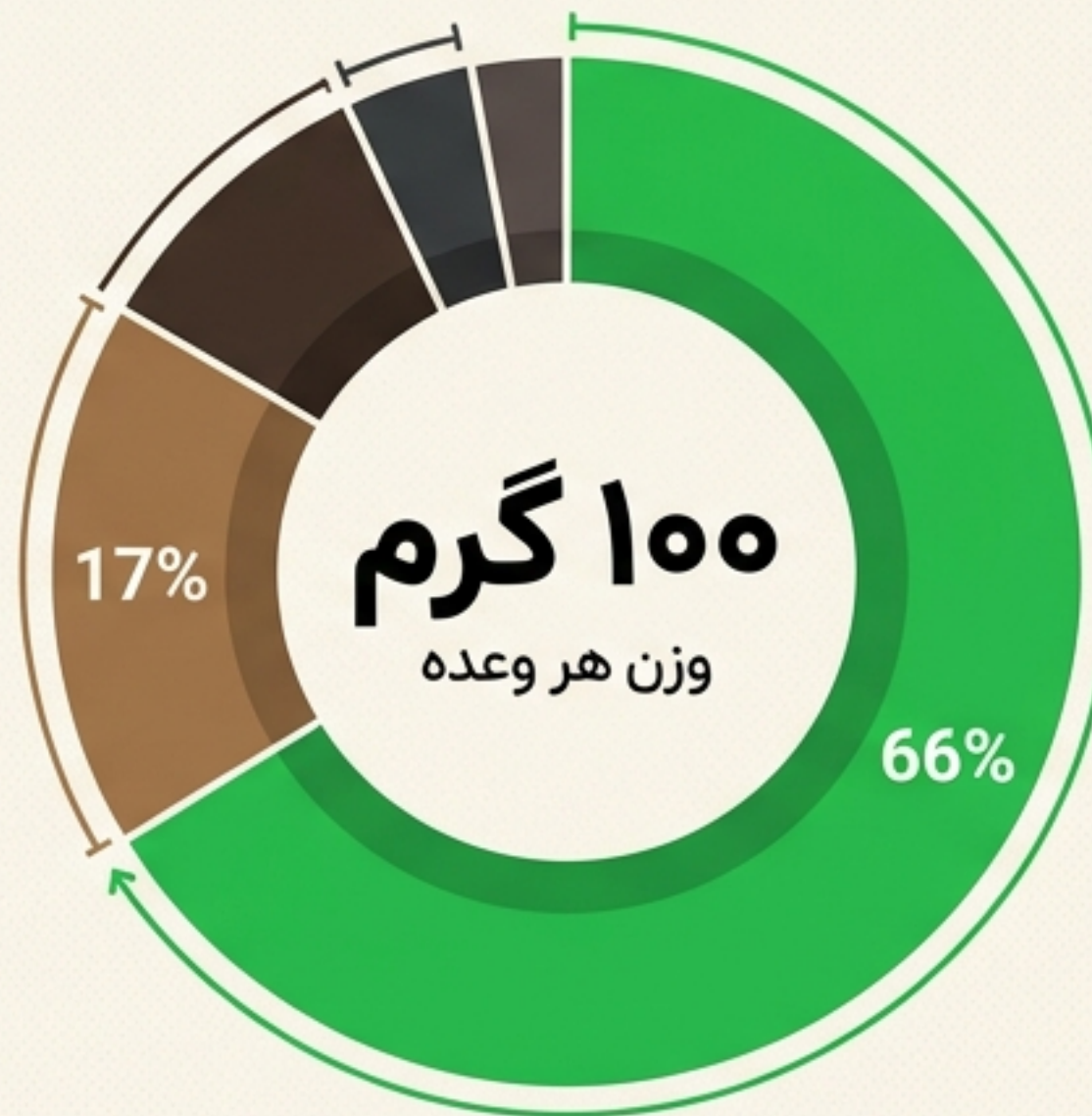
انرژی خالص برای عملکرد اوج



پروتئین

۱۷ گرم

بلوک‌های سازنده عضلات



۱۰۰ گرم

وزن هر وعده



کربوهیدرات پیچیده

۶۶ گرم

موتور محرک انرژی پایدار



فیبر غذایی: ۱۰ گرم

کنترل اشتها و سلامت گوارش

چربی: ۷ گرم

اسیدهای چرب ضروری

ترکیب استثنایی کربوهیدرات پیچیده و فیبر، جو دوسر پرک را به سلاحی مخفی برای کنترل وزن و تامین انرژی تمرینات تبدیل کرده است.

مهندسی انرژی پایدار



تامین انرژی پایدار:
سوخت‌رسانی پیوسته به
عضلات



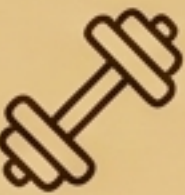
کنترل اشتها:
فیبر بالا به عنوان یک
سرکوب‌کننده طبیعی گرسنگی



بهبود گوارش:
حمایت از عملکرد بهینه
سیستم گوارشی

ماتریس انتخاب مایع پایه: آب در برابر شیر

	آب	
ویژگی‌ها:		
سبک، بدون لبنیات، پخت سریع‌تر		
بهترین کاربرد:		
کاهش وزن، هضم سریع قبل از تمرین، وعده‌های روزمره سبک		
نسبت طلایی: ۱ لیوان جو دوسر + ۲ لیوان آب		

	شیر	
ویژگی‌ها:		
غنی، پرکالری، بافت خامه‌ای		
بهترین کاربرد:		
دوره حجم، افزایش دریافت پروتئین، طعم غنی‌تر به عنوان صبحانه کامل		
نسبت طلایی: ۱ لیوان جو دوسر + ۲ لیوان شیر		

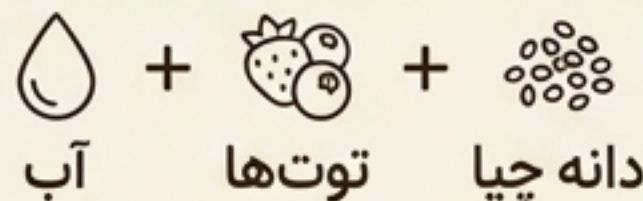
لغزاننده زمان و بافت



جو دوسر پرک: یک پایه تغذیه‌ای ماژولار

جو دوسر پرک فقط یک وعده غذایی نیست؛ یک بوم خالی است که با اهداف ورزشی شما تطبیق می‌یابد.

فاز کات و چربی‌سوزی

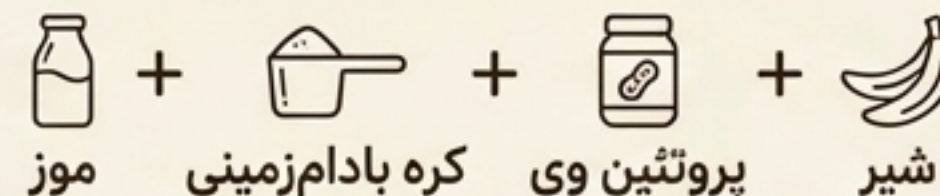


کالری کنترل‌شده، فیبر بالا، سیری طولانی.



جو دوسر پرک
(پایه ماژولار)

فاز حجم و عضله‌سازی



کالری متراکم، پروتئین بالا، ریکاوری سریع.

فرمول عضله‌سازی و افزایش حجم

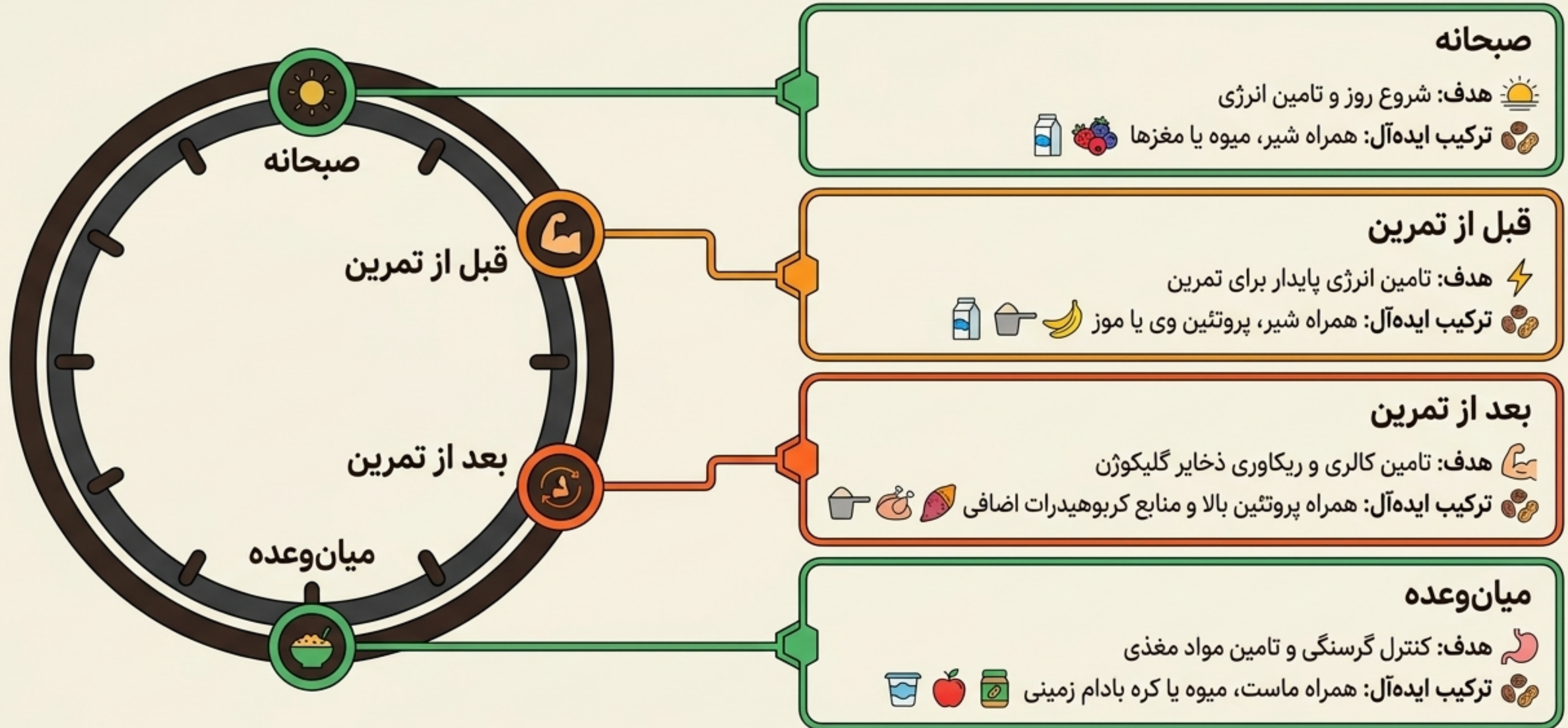
Mass-Builder Equation



برای بدنسازان: جو دوسر پرک را روی حرارت ملایم با شیر بپزید تا غلیظ شود. پس از پخت، موز، مغزها، و پودر پروتئین وی را اضافه کنید.

این ترکیب یک وعده پرکالری و غنی از اسیدهای آمینه، برای حمایت از رشد عضلات و تامین انرژی تمرینات سنگین ایجاد می‌کند.

زمان‌بندی استراتژیک حول محور تمرین



ارتقاء طعم و پروفایل غذایی



پودر پروتئین وی

کامل کردن پروفایل **اسید آمینه**
برای ریکاوری



موز

افزایش **انرژی** و شیرینی طبیعی



کره بادام زمینی

افزایش **تراکم کالری** مناسب
برای **رژیم حجم**



مغزها

اضافه کردن **چربی‌های مفید** و بافت ترد



دارچین

تنظیم قند خون و **عطر** بی‌نظیر



عسل

بهبود طعم و تامین **انرژی** سریع‌تر

رمزگشایی یک اشتباه رایج: جو پرک در برابر جو دوسر پرک

⚠️ تبدیل این دو به یکدیگر غیرممکن است؛ آنها از دو گیاه کاملاً متفاوت به دست می‌آیند. ⚠️

The Ultimate Disambiguation Matrix

جو پرک (Barley)			جو دوسر پرک (Oats)		
1		دانه جو معمولی	1		دانه جو دوسر
2		پوست‌گیری و پرک کردن	2		بخاردهی و پهن کردن
3		سوپ و غذاهای پختنی	3		اوتمیل، صبحانه و تغذیه ورزشی
4		نیازمند پخت طولانی‌تر	4		آماده‌سازی بسیار سریع‌تر

تامین سوخت باکیفیت برای تمرینات

کیفیت، بسته‌بندی، و
تازگی دانه، تفاوت
بین یک وعده معمولی
و یک سوخت حرفه‌ای را
رقم می‌زند.



برای تهیه جو دوسر پرک با
برای تهیه جو دوسر پرک با
بالاترین استاندارد برای
برنامه‌های ورزشی و
رژیم‌های سالم، به پارسی
پودر مراجعه کنید.

تهیه شده از پارسی پودر