

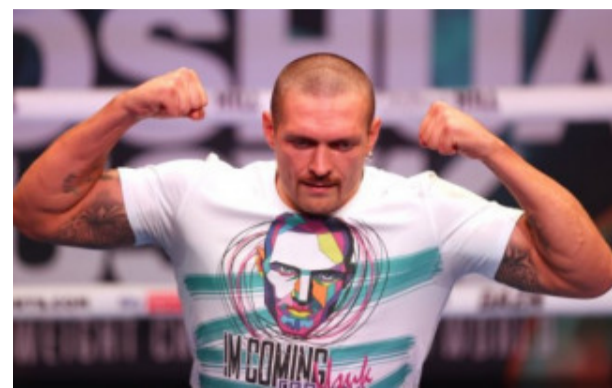


ТОП-ТЕМИ: [здоров'я](#) [Володимир Зеленський](#)[Новини](#) > Українське сало замість супів: як виглядає раціон Усика

Українське сало замість супів: як виглядає раціон Усика



Автор: **Агата Кловская «Фраза»**
Редактор
23.05.26 22:37  18 



Український боксер Олександр Усик дотримується жорсткої системи харчування під час підготовки до поєдинків. Однією з особливостей його раціону стала відмова від традиційних супів та акцент на продуктах, які для багатьох асоціюються з українською кухнею. Зокрема, йдеться про сало, яке спортсмен регулярно включає до свого меню. Про це повідомляє РБК-Україна.

Раціон професійного спортсмена під час підготовки до боїв зазвичай формується з урахуванням енергетичних витрат, відновлення та підтримання необхідної ваги. У випадку Усика меню змінюється

залежно від етапу тренувального циклу, але має чіткі обмеження. За даними публікації, боксер відмовляється від низки продуктів та не дотримується звичних для багатьох схем харчування.


Замість великої кількості рідких страв у меню чемпіона присутні продукти з високою поживною цінністю. Серед них — сало, яке містить жири та калорії, необхідні для підтримки енергетичного балансу. Водночас йдеться не про випадкові гастрономічні звички, а про систему, адаптовану під спортивні навантаження.

Експерти зі спортивного харчування зазначають, що професійні атлети нерідко відмовляються від важких або менш функціональних страв у період інтенсивних тренувань. Харчування будується навколо індивідуальних особливостей організму, швидкості відновлення та медичних рекомендацій.

Сам Усик раніше неодноразово наголошував, що дисципліна поза рингом є не менш важливою, ніж робота у залі. Раціон, режим сну та відновлення вважаються частиною підготовки до кожного бою.

Підхід спортсмена викликав активне обговорення в соцмережах через незвичне поєднання традиційних українських продуктів і сучасної системи спортивного харчування. Водночас фахівці наголошують, що меню професійних боксерів не варто копіювати без консультації зі спеціалістами.

[Читайте Фразу в Google News \(натиснути "Підписатися"\)](#)[Підпишіться на канали Фрази в Youtube, Twitter, Instagram, Facebook](#)

Теги: [бокс](#), [спорт](#), [українське сало](#), [сало замість супів](#), [раціон Усика](#), [що їсть Усик](#), [харчування Олександра Усика](#), [дієта Усика](#), [меню Усика перед боєм](#), [український боксер Усик](#), [спортивне харчування](#), [новини Усик](#) 

Коментарі

□

□

□

Статті

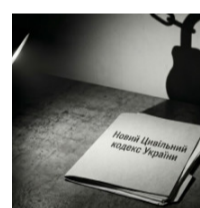


23.05.26 21:14

Малі міста і райцентри без голів: як це впливає на обстановку в ОТГ?

Автор: [Назар Даниленко](#)

Дайджест

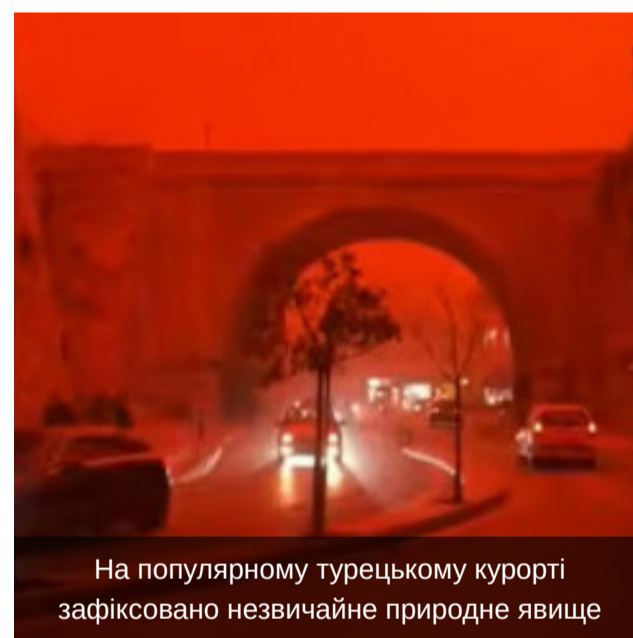


03.05.26 10:19

Цивільний кодекс 2026: депутати приховують корупціонерів та знищують відкриті дані

Автор: [Youcontrol.com.ua](#)

Фото та Відео




На популярному турецькому курорті зафіксовано незвичайне природне явище

Новини блогосфери


03.05.26 14:11

 **Чому Україна перетворюється на Нікарагуа**

30.04.26 16:52

 **Доктринальний тулик: чому правильна зброя не змінює результат?**

05.04.26 11:29

 **«Ухилянт» — не причина, а симптом**

05.04.26 11:15

 **Вирок українському ринку електроенергії**

Опитування

Що ви чекаєте від 2026 року?

- Закінчення війни в Україні
 Глобальну фінансову кризу
 Розвал Європи
 Кінець світу
 Нову пандемію

ГОЛОСУВАТИ[переглянути результати](#)

□

Теги

[Про сайт, реклама](#)[Політика конфіденційності](#)frazaua@gmail.com

© 2026 рік «Фраза.юа» - найсвіжіші онлайн новини України та світу, авторські статті. Всі права захищені.

При використанні матеріалів обов'язково розміщення прямого та відкритого для індексації посилання на «Фраза.юа», розміщеному не нижче третього абзацу.

Редакція Фраза.юа залишає за собою право не погоджуватись з думкою автора, проте надає свободу слова відповідно до ст. 21, 24 та ст. 34 Конституції України.

