# **fon_pechat.jpgМужская лакто-вегетарианская диета для похудения**

# <http://www.tvoytrener.com/pitanie/dieta_pohudenie_lacto.php>

#### Завтрак

1. Горячий бутерброд с сыром «Российский» и помидором

Горячий бутерброд с сыром « Кастромской»  
Горячий бутерброд с сыром « Голландский» и соусом по-грузински  
Бутерброд с сладким перцем и сыром «Пошехонский»  
Бутерброд с огурцом и швейцарским сыром

1. Салат из огурцов, помидоров, зелени, с соком лимона

Нарезка из свежих овощей  
Салат из квашеной капусты без масла  
Салат из свежей капусты и огурцов  
Салат из сладкого перца, лука и зелени

1. Чай черный с молоком без сахара

Чай зеленый с молоком без сахара  
Кофе с молоком без сахара  
Цикорий с молоком без сахара  
Чай фруктовый с молоком без сахара  
Всё то же самое с заменителем «Фит-парад»

#### Первый перекус

1. Смузи ягодный на 1% кефире или ряженке

Биота с ягодами  
Смузи фруктовый  
Биота с фруктами  
Смузи овощной

#### Обед

1. Рис бурый без масла (коричневый)

Рис дикий без масла  
Рис мраморный без масла  
Рис белый без масла

1. Поджаренные котлетки нутово-овощные в сухарях

Овсяно-морковные котлетки  
Тефтельки с овощные с коричневым рисом  
Котлетки гречневые овощные

1. Салат из огурцов и помидоров с зеленью, со сметаной

Салат из морской капусты с маслом  
Салат из квашеной капусты с маслом  
Салат из свежей капусты и огурцов с маслом/сметаной  
Салат из сладкого перца, лука и зелени со сметаной/маслом

1. Чай черный без сахара

Чай зеленый без сахара  
Отвар шиповника без сахара  
Кофе без сахара  
Всё то же самое с заменителем «Фит-парад»

#### Второй перекус

1. Кефир 1% жирности

Ряженка 1 % жирности  
Йогурт 1 % жирности  
Биота

#### Ужин

1. Творог обезжиренный со сметаной, помидорами и зеленью

Творог обезжиренный с несладким йогуртом, консервированным тунцом и зеленью  
Фаршированный творогом сладкий перец  
Творожные рулетики с чесноком и травами

1. Чай черный без сахара

Чай зеленый без сахара  
Отвар шиповника без сахара  
Кофе без сахара  
Всё то же самое с заменителем «Фит-парад»

#### Второй ужин

1. Кефир 1% жирности

Ряженка 1 % жирности  
Йогурт 1 % жирности  
Биота

**ИНДИВИДУАЛЬНАЯ ПРОГРАММА ПИТАНИЯ**

Заказать индивидуальную программу питания от Маргариты Куц (автора этой диеты) вы можете здесь: <http://www.tvoytrener.com/sotrydnichestvo/dieta.php>

**Эта диета есть в нашем приложении «ТВОЙ ТРЕНЕР»**

|  |  |
| --- | --- |
| **google_play.jpg** | <https://play.google.com/store/apps/details?id=com.tvoytrener.timkoilia> |
| **app_store.jpg** | <https://itunes.apple.com/ru/app/%D1%82%D0%B2%D0%BE%D0%B9-%D1%82%D1%80%D0%B5%D0%BD%D0%B5%D1%80/id1299904851?mt=8> |
| **Версия для компа** | <https://yadi.sk/d/MEPa9xnB3R98By> |