# **fon_pechat.jpgМужская диета трёхразового питания на похудение**

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

#### Завтрак

1. Каша овсяная на воде со сливочным маслом

Каша овсяная с молоком 2,5 % без сахара  
Каша овсяная с 5 г растительного масла без сахара  
Каша овсяная с маслом или молоком и сахарозаменителем «Фит-парад»  
Каша пшенная с маслом  
Каша пшеничная с маслом  
Каша перловая с маслом  
Каша ячневая с маслом

1. Творог обезжиренный со сметаной и фруктами без сахара

Творог обезжиренный со сметаной и ягодным миксом без сахара  
Творог обезжиренный с фруктовым/ягодным миксом с заменителем «фит-парад»

1. Яблоки

Сливы  
персики  
абрикосы  
Груша  
Ананас  
Крыжовник

1. Чай черный с сахаром

Кофе с сахаром  
Отвар шиповника  
Цикорий  
Каркадэ  
Фруктовый чай

#### Обед

1. Тефтели куриные с томатной подливкой

Тефтели из индейки с томатной подливкой  
Тефтели из кролика в томате  
Тефтели из говядины с томатом

1. Макароны без масла

Нет у этого блюда аналогов!

1. Салат с креветками

Салат с морским коктейлем  
Салат с кальмарами  
Салат с тунцомы  
Салат с тигровыми креветками  
Салат с крабовым мясом

1. Чай черный без сахара

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

#### Ужин

1. Куриная грудка, запеченная с овощами

Куриная запеканка с брокколи  
Куриные рулетики с творожно-сырной начинкой  
Индейка тушеная с овощами

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. Рис бурый без масла (коричневый)

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

**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> |