# **Женская диета дfon_pechat.jpgля набора веса**

<http://www.tvoytrener.com/pitanie/meniu_dlia_nabora_vesa2.php>

#### Завтрак

1. Яичница с помидорами и поджаренным луком

Овощное соте под яйцом пашот  
Яичница глазунья с творожным сыром и овощами  
Яйца отварные с овощами и творогом  
Тортилья с рикотой, томатами и зеленью

1. Хлеб с отрубями

Хлеб Ржано-пшеничный  
Хлеб Пшеничный  
Хлеб Овсяный

1. Чай черный с сахаром

Кофе с сахаром  
Отвар шиповника  
Цикорий  
Каркадэ  
Фруктовый чай

#### Первый перекус

1. Высокобелковый гейнер на воде (30 грамм на 100 мл)

#### Обед

1. Гуляш из индейки в собственном соку с луком и соевым соусом

Говядина на гриле с овощами  
Тушеная курятина (кроме грудки) с луком и морковью  
Кролик в томатном соусе  
Семга в маринаде со сладким перцем  
Тушеная говядина с овощами в собственном соку

1. Картофель отварной

Пюре из картофеля без масла  
Картофель запеченный с кожурой

1. Салат из огурцов, помидоров, зелени, заправленный 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 и с сахаром

Чай зеленый с молоком и сахаром  
Кофе с молоком и с сахаром  
Цикорий с молоком и сахаром  
Чай фруктовый с молоком и сахаром

#### Второй перекус

1. Высокобелковый гейнер на воде (30 грамм на 100 мл)
2. Яблоки

Сливы  
Персики  
Абрикосы  
Груша  
Ананас  
Крыжовник

#### Ужин

1. Рыба жирная в соевом соусе с имбирем припущенная без масла

Семга на пару с соевым соусом и специями  
Форель на пару с травами и имбирем

1. Рис бурый без масла (коричневый)

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

1. Салат из огурцов, помидоров, зелени, заправленный 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

**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> |