# **fon_pechat.jpgЖенская диета для поддержания веса**

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

#### Завтрак

1. Творог классический со сметаной и фруктовым миксом без сахара

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

1. Блинчики с джемом или вареньем, сиропом, медом

Оладьи с вареньем, джемом, сиропом, медом  
Панкейки с медом, сиропом, джемом, вареньем

1. Чай черный с заменителем сахара

Чай зеленый без сахара  
Отвар шиповника без сахара  
Кофе без сахара  
Чай черный без сахара

#### Первый перекус

1. Активиа Питьевая

Йогурт фруктовый 3.2%  
Йогурт Растишка  
Йогурт Активиa Отруби и злаки

1. Хлебцы отрубные

Хлебцы цельнозерновые  
Хлебцы рисовые  
Хлебцы гречневые  
Хлебцы воздушные

1. Апельсин

Мандарин  
Алыча  
Грейптфрут  
Ананас  
Ягоды

#### 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 зеленый с молоком и сахаром

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

#### Второй перекус

1. Фруктовый салат, заправленный йогуртово-творожным соусом

Фрутово-ягодный микс с йогуртом и рикотой  
Фруктово-творожный мусс  
Ягодно-творожная паста  
Запеченое яблоко или груша с творожно-ягодным кремом

#### Ужин

1. Окрошка с куриным мясом на кефире

Окрошка с индейкой  
Окрошка с говядиной

1. Хлеб с отрубями

Хлеб Ржано-пшеничный  
Хлеб Пшеничный  
Хлеб Овсяный

**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> |