# **Высокоуглеводная диета для женщин, которым тяжело набрать вес fon_pechat.jpg**

<http://tvoytrener.com/pitanie/nabor_vesa.php>

#### Завтрак

1. Каша овсяная со сливочным маслом и медом

Каша овсяная со сливочным маслом и сахаром  
Каша овсяная без масла с молоком с сахаром  
Как овсяная со сливками и сухофруктами  
Каша овсяная с молоком с сухофруктами(без сахара)

1. Творог 5% 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. 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

#### Перекус

1. Высокобелковый гейнер

Нет у него аналогов

1. Молоко 2.5%

Кефир 2%  
Простокваша 2.5%  
Ряженка 2.5%

#### Обед

1. Рыба нежирная на пару со специями в сливочном соусе

Судак паровой с овощами и сметаной  
Минтай отварной с йоргутово-сметанной подливкой  
Креветки королевские на пару в сливочном соусе  
Хек на пару с травами специями в сливочном соусе

1. Картофель отварной с маслом сливочным/растительным

Картофельное пюре с маслом и молоком  
Картофель запеченный со сметаной

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 с сахаром

Кофе с сахаром  
Отвар шиповника  
Цикорий  
Каркадэ  
Фруктовый чай

#### Ужин

1. Суп харчо с мясом курицы

Суп харчо с мясом говядины  
Суп харчо с мясом индейки  
Суп харчо с мясом баранины нежирной

1. Хлеб с отрубями

Хлеб Ржано-пшеничный  
Хлеб Пшеничный  
Хлеб Овсяный

1. Блинчики с джемом или вареньем, сиропом, медом

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

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»

**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> |