# **fon_pechat.jpgКраткосрочная диета для женщин для быстрого похудения**

# <http://tvoytrener.com/pitanie/dieta_bistro.php>

#### Завтрак

1. Творожно-рисовый пудинг

Творожная запеканка
Творожно-банановый пудинг
Ленивые вареники
Сырники

1. Кефир 1% жирности

Ряженка 1 % жирности
Йогурт 1 % жирности
Биота

1. Чай черный без сахара

Чай зеленый без сахара
Отвар шиповника без сахара
Кофе 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. Суп харчо с мясом курицы

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

1. Хлебцы отрубные

Хлебцы цельнозерновые
Хлебцы рисовые
Хлебцы гречневые
Хлебцы воздушные

#### 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. Питательный овощной салат с тунцом

Тёплый салат с курицей и баклажанами
Теплый салат с курицей и стручковой фасолью
Салат» свежесть»

**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> |