# **fon_pechat.jpgЖенская лечебная (щадящая) диета для похудения**

#### <http://tvoytrener.com/pitanie/dieta_lechebnaia.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. Зернёный творог

Сыр тофу  
Сыр рикотта лайт  
Домашний творог «Домик в деревне»

1. Компот из сухофруктов

Отвар шиповника без сахара  
Компот плодово-ягодный

#### Первый перекус

1. Творожная запеканка

Творожно-рисовый пудинг  
Творожно-банановый пудинг  
Ленивые вареники  
Сырники

1. Чай черный некрепкий без сахара

Отвар шиповника без сахара  
Некрепкий кофейный напиток ( цикорий)

#### Обед

1. Паровые тефтели из нута и овощей

Рисово- овощные котлетки  
Овсяные котлетки с овощами

1. Пюре из кабачков

Пюре из цветной капусты  
Пюре из моркови  
Пюре из брокколи

1. Компот из сухофруктов

Отвар шиповника без сахара  
Компот плодово-ягодный

#### Второй перекус

1. Запеченное яблоко с обезжиренным творогом

Запеченая груша с обезжиренным творогом

1. Кефир 2,5 % жирности

Простокваша 2,5% жирности  
Ряженка 2,5 % жирности  
Мацони 2,5 % жирности

#### Ужин

1. Рыбные биточки на пару

Куриные котлетки паровые  
Паровые котлетки из телятины  
Суфле мясное

1. Паровые овощи

Отварные овощи  
Запечённые овощи

1. Чай черный некрепкий без сахара

Отвар шиповника без сахара  
Некрепкий кофейный напиток ( цикорий)

**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> |