# **fon_pechat.jpgЖенская диета на поддержание веса с 3-х разовым питанием**

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

#### Завтрак

1. Паста с овощами и куриной грудкой

Паста с овощами грудкой индейки  
Паста с овощами и телятиной

1. Сырники

Панкейки с творожным кремом и ягодами  
Творожные оладьи  
Блинчики с творогом и ягодами

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

#### Обед

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. Мармелад

Зефир  
Пастила  
Рахат-лукум  
Домашний зефир  
Фруктовое желе

1. Компот из сухофрутов

Отвар шиповника без сахара  
Компот плодово-ягодный

#### Ужин

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

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

1. Паровые овощи

Отварные овощи  
Запечённые овощи

1. Рис бурый без масла (коричневый)

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

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> |