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

#### <http://tvoytrener.com/pitanie/dieta_podderjanie_vesa2.php>

#### Завтрак

1. Яичница с помидорами и поджаренным луком

Овощное соте под яйцом пашот
Яичница глазунья с творожным сыром и овощами
Яйца отварные с овощами и творогом
Тортилья с рикотой, томатами и зеленью

1. Хлеб Ржано-пшеничный

Хлеб с отрубями
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 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. Тушеная говядина с овощами в собственном соку

Говядина на гриле с овощами
Тушеная курятина (кроме грудки) с луком и морковью
Кролик в томатном соусе
Семга в маринаде со сладким перцем
Гуляш из индейки в собственном соку без масла с луком и соевым соусом

1. Салат из огурцов, помидоров, зелени, с 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. Зефир

Мармелад
Пастила
Рахат-лукум
Домашний зефир
Фруктовое желе

1. Компот из сухофруктов

Отвар шиповника без сахара
Компот плодово-ягодный

#### 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. Творог обезжиренный со сметаной и сахаром

Творог обезжиренный со сметаной и джемом(вареньем)
Творог обезжиренный со сметаной и медом
Творог обезжиренный со сметаной и сухофруктами

1. Кофе с молоком без сахара

Чай зеленый с молоком без сахара
Чай черный 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> |