# **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> |