# **fon_pechat.jpgЖенская лакто-вегетарианская диета для похудения**

# <http://www.tvoytrener.com/pitanie/dieta_pohudenie.php>

#### Завтрак

1. Бутерброд с адыгейским сыром и салатом

Бутерброд с сыром сулугуни и салатом  
Бутерброд с брынзой и сладким перцем  
Бутерброд с сыром фета и овощами  
бутерброд с колбасным сыром и овощами

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»

#### Первый перекус

1. Протеиновый коктейль на воде (30 грамм на 100 мл)

Протеиновый коктейль на молоке (20 грамм 75% протеина)

#### Обед

1. Плов с грибами и овощами (без мяса)

Гречка с грибами и овощами

1. Чай черный без сахара

Чай зеленый без сахара  
Отвар шиповника без сахара  
Кофе без сахара  
Всё то же самое с заменителем «Фит-парад»

#### Второй перекус

1. Смузи ягодный на 1% кефире или ряженке

Биота с ягодами  
Смузи фруктовый  
Биота с фруктами  
Смузи овощной

#### Ужин

1. Паровые тефтели из нута и овощей

Рисово- овощные котлетки  
Овсяные котлетки с овощами

1. Пюре из цветной капусты

Пюре из кабачков  
Пюре из моркови  
Пюре из брокколи

1. Чай черный без сахара

Чай зеленый без сахара  
Отвар шиповника без сахара  
Кофе без сахара  
Всё то же самое с заменителем «Фит-парад»

#### Второй ужин

1. Кефир 1% жирности

Ряженка 1 % жирности  
Йогурт 1 % жирности  
Биота

**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> |