# **fon_pechat.jpgЖенская диета трёхразового питания на похудение**

# [http://www.tvoytrener.com/pitanie/dieta\_pohudenie3.php](http://www.tvoytrener.com/pitanie/dieta_pohudenie_mujiki.php)

#### Завтрак

1. Бутерброд с куриной грудкой и овощами с йогуртовой заправкой

Бутерброд с грудкой индейки и салатом со сливочной заправкой  
Бутерброд с тунцом и творожно-сливочной заправкой и огурцами  
Бутерброд с красной икрой и сливочным маслом

1. Фруктовый салат, заправленный йогуртово-творожным соусом

Фрутово-ягодный микс с йогуртом и рикотой  
Фруктово-творожный мусс  
Ягодно-творожная паста  
Запеченое яблоко или груша с творожно-ягодным кремом

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. 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»

#### Ужин

1. Рыбные биточки на пару

Куриные котлетки паровые  
Паровые котлетки из телятины  
Суфле мясное

1. Овощной салат с творогом

Овощной салат «Цветной»  
Теплый салат с грибами  
Свежий овощной салатик с говядиной  
Теплый салат с индейкой и сладким перцем

**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> |