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

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

#### Завтрак

1. Каша овсяная на воде со сливочным маслом

Каша овсяная с молоком 2,5 % без сахара
Каша овсяная с 5 г растительного масла без сахара
Каша овсяная с маслом или молоком и сахарозаменителем «Фит-парад»
Каша пшенная с маслом
Каша пшеничная с маслом
Каша перловая с маслом
Каша ячневая с маслом

1. Творог обезжиренный со сметаной и фруктами без сахара

Творог обезжиренный со сметаной и ягодным миксом без сахара
Творог обезжиренный с фруктовым/ягодным миксом с заменителем «фит-парад»

1. Яблоки

Сливы
персики
абрикосы
Груша
Ананас
Крыжовник

1. Чай черный с сахаром

Кофе с сахаром
Отвар шиповника
Цикорий
Каркадэ
Фруктовый чай

#### Обед

1. Тефтели куриные с томатной подливкой

Тефтели из индейки с томатной подливкой
Тефтели из кролика в томате
Тефтели из говядины с томатом

1. Макароны без масла

Нет у этого блюда аналогов!

1. Салат с креветками

Салат с морским коктейлем
Салат с кальмарами
Салат с тунцомы
Салат с тигровыми креветками
Салат с крабовым мясом

1. Чай черный без сахара

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

#### Ужин

1. Куриная грудка, запеченная с овощами

Куриная запеканка с брокколи
Куриные рулетики с творожно-сырной начинкой
Индейка тушеная с овощами

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. Рис бурый без масла (коричневый)

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

**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> |