# **fon_pechat.jpgЖенская низкоуглеводная диеа для жиросжигания и сушки**

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

#### Завтрак

1. Каша овсяная со сливками и сухофруктами

Каша овсяная со сливочным маслом и сахаром  
Каша овсяная без масла с молоком с сахаром  
Каша овсяная со сливочным маслом и медом  
Каша овсяная с молоком с сухофруктами(без сахара)

1. Смузи ягодный на 1% кефире или ряженке

Биота с ягодами  
Смузи фруктовый  
Биота с фруктами  
Смузи овощной

#### Первый перекус

1. Протеин с низким содержанием жиров и углеводов

[Твой Тренер: ТВОЙ Соевый протеин](https://tvoypit.com/catalog/rastitelnyy/tvoy_trener_tvoy_soevyy_protein/" \t "_blank)  
[Ultimate Nutrition: ISO-SENSATION 93](https://tvoypit.com/catalog/izolyat/ultimate_nutrition_iso_sensation_93/" \t "_blank)  
[Dymatize: ISO-100](https://tvoypit.com/catalog/izolyat/dymatize_iso_100/" \t "_blank)  
[BioTech: Izo Whey Zero](https://tvoypit.com/catalog/izolyat/biotech_izo_whey_zero/" \t "_blank)

1. Молоко 1% жирности

Ряженка 1 % жирности  
Кефир 1% жирности  
Йогурт 1 % жирности  
Биота

#### Обед

1. Семга на пару с соевым соусом и специями

Рыба жирная в соевом с. с имбирем припущенная без масла  
Форель на пару с травами и имбирем

1. Салат из сладкого перца, лука и зелени

Нарезка из свежих овощей  
Салат из квашеной капусты без масла  
Салат из свежей капусты и огурцов  
Салат из огурцов, помидоров, зелени, с соком лимона

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»

#### Второй перекус

1. Йогурт 1 % жирности

Ряженка 1 % жирности  
Кефир 1% жирности  
Биота

1. Грейптфрут

Мандарин  
Алыча  
Апельсин  
Ананас  
Ягоды

#### Ужин

1. Индейка тушеная с овощами

Куриная запеканка с брокколи  
Куриные рулетики с творожно-сырной начинкой  
Куриная грудка, запеченная с овощами

1. Хлебцы цельнозерновые

Хлебцы отрубные  
Хлебцы рисовые  
Хлебцы гречневые  
Хлебцы воздушные

1. Чай зеленый без сахара

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

#### Второй ужин (перед сном)

1. Творог обезжиренный

Творог 0% мягкий

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> |