# **Мужская диета дfon_pechat.jpgля набора веса**

<http://www.tvoytrener.com/pitanie/meniu_dlia_nabora_vesa.php>

#### Завтрак

1. 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. Бутерброд с куриной ветчиной и листом салата

Бутерброд с колбасой «докторская» и огурцом  
Бутерброд с перепелиными яйцами и помидорами  
Бутерброд с яйцом куриным и овощами

1. Чай черный c сахарозаменителем

Чай зеленый без сахара  
Отвар шиповника без сахара  
Кофе без сахара

#### Первый перекус

1. Высокобелковый гейнер
2. Молоко 2.5%

Кефир 2%  
Простокваша 2.5%  
Ряженка 2.5%

#### Обед

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. Пельмени домашние

Манты

1. Чай черный с сахаром

Кофе с сахаром  
Отвар шиповника  
Цикорий  
Каркадэ  
Фруктовый чай

#### Второй перекус

1. Зернёный творог

Сыр тофу  
Сыр рикотта лайт  
Домашний творог «Домик в деревне»

1. Хлеб с отрубями

Хлеб Ржано-пшеничный  
Хлеб Пшеничный  
Хлеб Овсяный

1. Перец сладкий

Шпинат  
Редис  
Баклажан  
Морковь

#### Ужин

1. Картофель отварной

Пюре из картофеля без масла  
Картофель запеченный с кожурой

1. Рыба жирная в соевом соусе с имбирем припущенная без масла

Семга на пару с соевым соусом и специями  
Форель на пару с травами и имбирем

1. Салат из огурцов и помидоров с зеленью, со сметаной

Салат из морской капусты с маслом  
Салат из квашеной капусты с маслом  
Салат из свежей капусты и огурцов с маслом/сметаной  
Салат из сладкого перца, лука и зелени со сметаной/маслом

**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> |