# **fon_pechat.jpgМужская диета для поддержания веса**

<http://www.tvoytrener.com/pitanie/meniu_dlia_podderjania_vesa2.php>

#### Завтрак

1. Творог классический 5% жирности со сметаной и сахаром

Творог обезжиренный со сметаной и джемом(вареньем)  
Творог обезжиренный со сметаной и медом  
Творог обезжиренный со сметаной и сухофруктами

1. Горячий бутерброд с сыром «Российский» и помидором

Горячий бутерброд с сыром « Кастромской»  
Горячий бутерброд с сыром « Голландский» и соусом по-грузински  
Бутерброд с сладким перцем и сыром «Пошехонский»  
Бутерброд с огурцом и швейцарским сыром

1. Чай черный с заменителем сахара

Чай зеленый без сахара  
Отвар шиповника без сахара  
Кофе без сахара

#### Первый перекус

1. Активиа Питьевая

Йогурт фруктовый 3.2%  
Йогурт Растишка  
Йогурт Активиa Отруби и злаки

1. Хлебцы отрубные

Хлебцы цельнозерновые  
Хлебцы рисовые  
Хлебцы гречневые  
Хлебцы воздушные

1. Апельсин

Мандарин  
Алыча  
Грейптфрут  
Ананас  
Ягоды

#### Обед

1. Гороховый суп

Суп фасолевый  
Суп чечевичный  
Суп рисовый  
Суп пшеничный

1. Хлеб с отрубями

Хлеб Ржано-пшеничный  
Хлеб Пшеничный  
Хлеб Овсяный

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. Макароны без масла
2. Салат из огурцов, помидоров, зелени, заправленный 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

#### 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. Семга на пару с соевым соусом и специями

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

1. Рис варённый белый без масла

Рис дикий без масла  
Рис мраморный без масла  
Рис бурый без масла (коричневый)

1. Чай черный без сахара

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

1. Овсяные печеньки с клубникой

Диетическое печенье из гречки  
Печенье с сухофруктами  
Ореховое печенье с ягодами  
Шоколадно-овсяное печенье с кокосовой посыпкой

При необходимости можно добавлять к указанным приемам пищи какие- либо продукты. Но при этом вы не должны выходить за рамки допустимого ежедневного количества ккал и жиров.

Надеюсь, что моя статья поможет вам составить свой рацион питания для поддержания вашего тела в отличной форме. Желаю удачи!

**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> |