# **fon_pechat.jpgМужская диета для похудения**

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

#### Завтрак

1. Яичница глазунья с творожным сыром и овощами

Овощное соте под яйцом пашот  
Тортилья с рикотой, томатами и зеленью  
Яйца отварные с овощами и творогом  
Яичница с помидорами и поджаренным луком

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

1. Хлеб с отрубями

Хлеб Ржано-пшеничный  
Хлеб Пшеничный  
Хлеб Овсяный

1. Чай/кофе с сахарозаменителем

Чай зеленый без сахара  
Отвар шиповника без сахара  
Кофе без сахара

#### Первый перекус

1. Кефир 1% жирности

Ряженка 1 % жирности  
Йогурт 1 % жирности  
Биота

1. Яблоки

Сливы  
персики  
абрикосы  
Груша  
Ананас  
Крыжовник

#### Обед

1. Борщ украинский со сметаной на курином бульоне

Борщ украинский со сметаной на говяжьем бульоне  
Борщ украинский на бульоне индейки со сметаной  
Борщ украинский на баранине со сметаной Рассольник со сметаной

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. Зефир

Мармелад  
Пастила  
Рахат-лукум  
Домашний зефир  
Фруктовое желе

1. Чай черный с сахарозаменителем

Чай зеленый без сахара  
Отвар шиповника без сахара  
Кофе без сахара  
Чай черный без сахара

#### Второй перекус

1. Творог обезжиренный

Творог 0% мягкий

1. Хлебцы отрубные

Хлебцы цельнозерновые  
Хлебцы рисовые  
Хлебцы гречневые  
Хлебцы воздушные

1. Апельсин

Мандарин  
Алыча  
Грейптфрут  
Ананас  
Ягоды

#### Ужин

1. Рыба нежирная на пару с травами специями в сливочном соусе

Судак паровой с овощами и сметаной  
Минтай отварной с йоргутово-сметанной подливкой  
Креветки королевские на пару в сливочном соусе  
Хек на пару с травами специями в сливочном соусе

1. Рис бурый без масла (коричневый)

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

1. Греческий салат с фетой, лмонным соком без масла

Салат «Капрезе» с моцарелой  
Салат с адыгейским сыром

**1.** Можно дополнять рацион сладостями без содержания жиров (зефир, мармелад, пастила, сухофрукты) и в общей сложности до 200 ккал в день.

**2.** 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.

**3.** Как вы сами видите, чтобы снизить вес не нужно голодать. Напротив, чем разнообразнее ваше меню, тем быстрее вы адаптируетесь к новому образу жизни, и тем быстрее уйдут лишние килограммы.

**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> |