# **fon_pechat.jpgМужская диета с 3-х разовым питанием на набор мышечной массы**

#### <http://tvoytrener.com/pitanie/nabor_vesa2.php>

#### Завтрак

1. Пельмени домашние

Манты

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. Зефир / Мармелад / Пастила

Рахат-лукум  
Домашний зефир  
Фруктовое желе

1. Чай черный с сахаром

Кофе с сахаром  
Отвар шиповника  
Цикорий  
Каркадэ  
Фруктовый чай

#### Обед

1. Гороховый суп

Суп фасолевый  
Суп чечевичный  
Суп рисовый  
Суп пшеничный

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. Картофель отварной

Пюре из картофеля без масла  
Картофель запеченный с кожурой

1. Хлеб Пшеничный

Хлеб Ржано-пшеничный  
Хлеб с отрубями  
Хлеб Овсяный

1. Компот из сухофруктов

Отвар шиповника без сахара  
Компот плодово-ягодный

#### Ужин

1. Яичница с помидорами и поджаренным луком

Овощное соте под яйцом пашот  
Яичница глазунья с творожным сыром и овощами  
Яйца отварные с овощами и творогом  
Тортилья с рикотой, томатами и зеленью

1. Хлеб Пшеничный

Хлеб Ржано-пшеничный  
Хлеб с отрубями  
Хлеб Овсяный

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. Чай черный с молоком и с сахаром

Чай зеленый с молоком и сахаром  
Кофе с молоком и с сахаром  
Цикорий с молоком и сахаром

**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> |