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

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

#### Завтрак

1. Сосиски куриные

Сосиски из телятины

1. Рис бурый без масла (коричневый)

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

1. Ореховое печенье с ягодами

Овсяные печеньки с клубникой  
Печенье с сухофруктами  
Диетическое печенье из гречки  
Шоколадно-овсяное печенье с кокосовой посыпкой

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  
Чай фруктовый с молоком и сахаром

#### Обед

1. Гороховый суп

Суп фасолевый  
Суп чечевичный  
Суп рисовый  
Суп пшеничный

1. Хлеб с отрубями

Хлеб Ржано-пшеничный  
Хлеб Пшеничный  
Хлеб Овсяный

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. Компот из сухофруктов

Отвар шиповника без сахара  
Компот плодово-ягодный

#### Ужин

1. Куриная грудка, запеченная с овощами

Куриная запеканка с брокколи  
Куриные рулетики с творожно-сырной начинкой  
Индейка тушеная с овощами

1. Творог обезжиренный со сметаной и фруктами без сахара

Творог обезжиренный со сметаной и ягодным миксом без сахара  
Творог обезжиренный с фруктовым/ягодным миксом с заменителем «фит-парад»

1. Чай черный без сахара

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

**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> |