

ПЛАН ПИТАНИЯ

Правильное питание для похудения

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ НА НЕДЕЛЮ

Ты сможешь!

ПЕРВЫЙ ДЕНЬ

Утренний прием пищи: рис 200 г, сливочное масло 10 г, один банан или одно яблоко, черный кофе.

Перекус: подсушенный серый хлеб, вареное яйцо, томат.

Дневной прием пищи: скумбрия на пару 200 г, салат из пекинской капусты с горошком и подсолнечным маслом 180 грамм.

Второй перекус: нежирный творожок 120 г с ложкой 10% сметаны, зеленое яблоко, 200 мл чая.

Вечерний прием пищи: отварные овощи 220 г, запеченный кусок говядины 140 г

ВТОРОЙ ДЕНЬ

Утренний прием пищи: бутерброд из кусочка цельнозернового хлеба, сливочный творог и пластик огурца, виноград 100 г, чай или кофе с медом.

Перекус: творог 50 г с чайной ложкой меда.

Дневной прием пищи: бульон мясной 200 г, свежий салат из пекинской капусты с огурцом и томатом, заправленным соком лимонным.

Второй перекус: красное яблоко и одно киви, чай зеленый или травяной.

Вечерний прием пищи: постная говядина 200 г, два свежих огурца.

ТРЕТИЙ ДЕНЬ

Утренний прием пищи: вареная овсянка без молока — 210 г, ложка меда, авокадо и несладкий кофе.

Перекус: орешки кедровые или грецкие 60 г, зеленое яблоко, чай, кружок лимона.

Дневной прием пищи: бурый рис 150 г, столько же припущенных овощей.

Второй перекус: запеканка из творога, манки, банана 150 г, чай травяной.

Вечерний прием пищи: морепродукты очищенные 200 г, два огурца и один томат.

ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ

Утренний прием пищи: овсянка на молоке 200 г, свежая малина, ежевика, голубика или клубника — 100 г.

Перекус: нежирный несладкий йогурт 100 г, чайная ложка меда и свежесваренный черный кофе.

Дневной прием пищи: запеченная нежирная рыба 250 г, квашеная капуста 130 г.

Второй перекус: салат из помидоров, огурцов, приправленный нежирной сметаной 200 г.

Вечерний прием пищи: запеченная курица 200 г без кожуры, посыпанная 30 г пармезана, плюс два огурца.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ НА НЕДЕЛЮ

Главное - начать!

ПЯТЫЙ ДЕНЬ

Утренний прием пищи: пюре картофельное на воде 200 г с добавлением 30 г масла сливочного, одно яйцо вареное, один огурец.

Перекус: зеленый чай и два киви.

Дневной прием пищи: грибной суп с перловкой 260 г, подсушенный ломтик хлеба или сухарики и 10 г сыра.

Второй перекус: домашняя запеканка из творога, изюма и йогурта 150 г.

Вечерний прием пищи: запеченный хек 200 г и морская капуста 100 г.

ШЕСТОЙ ДЕНЬ

Утренний прием пищи: взбитый омлет из двух яиц и 150 мл молока, свежесваренный черный кофе.

Перекус: грейпфрут или помело.

Дневной прием пищи: печеный картофель 150 г с шампиньонами 100 г, куриное мясо запеченное 70 г.

Второй перекус: кефир или нежирный питьевой йогурт 200 мл, одно зеленое яблоко.

Вечерний прием пищи: нежирный творог 150 г без добавления сахара, два запеченных в духовке яблока.

СЕДЬМОЙ ДЕНЬ

Утренний прием пищи: пшенная каша на воде 200 г со сливочным маслом 30 г, стакан черного чая без сахара.

Второй утренний прием пищи: киви и банан.

Дневной прием пищи: овощная припущенная запеканка + 20 г сыра — 250 г, отварное куриное филе — 100 г.

Второй перекус: отварные креветки 200 г, морковный или томатный сок 200 мл.

Вечерний прием пищи: рыбная котлета на пару 150 г, белый рис отварной 100 г, один томат.