

# Правильное сбалансированное питание основа здорового образа ЖИЗНИ



Страница статьи: <https://www.yournutrition.ru/articles/pravilnoe-sbalansirovannoe-pitanie-osnova-zdorovogo-obraza-zhizni/>

День 1:

Завтрак:

2 яйца (всмятку/отварных)

Огурец, помидор

Кусочек цельнозернового хлеба с творожным сыром

Травяной чай

Второй завтрак:

Творог 1% 150 грамм, половина банана/горсть ягод, корица по вкусу

## Обед:

Бурый рис/гречка + овощи  
2 котлеты из куриного филе запеченные

## Полдник:

Фрукты/10 орехов

## Ужин

Салат из свежих овощей 250 грамм, кофейная ложка масла  
Запеченное или отварное нежирное мясо/рыба 150 гр

## День 2:

## Завтрак:

Овсянка (50 грамм геркулеса залить кипятком, накрыть на 5 минут, добавить чайную ложку меда, ягоды/фрукты/семечки)  
Чай травяной/зеленый

## Второй завтрак:

Йогурт 100 г  
1 яблоко/груша или 150 грамм ягод

## Обед:

макаронны твердых сортов 150 г/каша гороховая/пшенная/гречневая  
говяжий/куриный гуляш 100 г  
салат овощной

## Полдник:

творожная запеканка 150 гр (сырники)

## Ужин:

Греческий салат (помидоры, огурцы, перец, маслины, брынза)  
Запеченное в духовке мясо/рыба – 150 гр

## День 3

## Завтрак:

Омлет из 2-х яиц с зеленью (масла пол чайной ложки)  
Чай травяной/зеленый

## Второй завтрак:

Цельнозерновой хлеб с сыром

## Обед:

Овощной суп 200 грамм  
1 яйцо

## Полдник:

Творог или кефир 150 грамм + корица по вкусу

## Ужин:

Запеченная рыба со свежими овощами

Правильное питание поможет не только похудеть, но и поддерживать стабильный вес. Все зависит от порций и калорийности.

