

Диета для тонкой талии



Страница диеты: <https://www.yournutrition.ru/diets/dieta-dlya-tonkoj-talii/>

Завтрак (1 из вариантов)

- 1/2 дыни + 100 гр. сыра
- 1 яблоко + 25 гр. несладких хлопьев

Обед (1 из вариантов)

- 1/2 дыни + рыба (150 гр., желательно приготовленная на гриле) + капуста + брокколи
- овощной салат (некалорийные овощи) + курица без кожи (50 гр.) + 40 гр. сыра (низкокалорийный) + 2 кусочка хлеба (мука грубого помола)

Ужин

- стейк (до 125 гр., желательно приготовленный на гриле) + горох (50 гр.) + запеченные помидоры
- любое холодное мясо (75 гр.) + смешанный салат
- свиная отбивная (до 130 гр., желательно приготовленная на гриле) + смешанный салат