Диета «Магги»

Страница диеты: https://www.yournutrition.ru/diets/dieta-maggi/
В чем плюсы диеты Магги:

- не надо считать калории
- не надо взвешивать продукты
- не надо измерять порции
- не надо готовить сложные блюда
- можно употреблять соль, различные приправы, лук, чеснок

Единственный минус необходимо точно, скрупулезно соблюдать режим питания. Если сказано, что яблоко надо съесть на завтрак, то нужно это сделать. Продукты нельзя заменять на аналоги, время приема пищи должно быть строго постоянным. Ты можешь выбрать, во сколько будешь завтракать, обедать и ужинать (перекусы запрещены), но это время нужно будет строго соблюдать в течение всей диеты, то есть нельзя в будни завтракать в 8, а в выходные в 11.

Первая неделя

- Понедельник

Завтрак: 2 яйца, сваренных вкрутую, половина грейпфрута.
Обед: фрукты в любом количестве, но только один вид: яблоки, груши, киви, апельсины
Ужин: любое мясо, кроме баранины, отварное или запеченое

- Вторник

Завтрак: 2 яйца, сваренных вкрутую, половинка апельсина
Обед: куриное мясо в любом виде (в том числе жареное), объем порции любой
Ужин: 2 вареных вкрутую яйца, салат из моркови, помидоров, огурцов и сладкого перца, 1 апельсин, тост из зернового хлеба

- Среда

Завтрак: 2 яйца, сваренных вкрутую, половинка грейпфрута
Обед: тост из зернового хлеба, нежирный сыр, салат из помидоров
Ужин: любое мясо, кроме баранины, отварное или запеченое

- Четверг

Завтрак: 2 яйца, сваренных вкрутую, половинка апельсина
Обед: фрукты в любом количестве, но только один вид: яблоки, груши, киви, апельсины
Ужин: 2 яйца, свареных вкрутую, салат из моркови, помидоров, огурцов и сладкого перца, любое нежирное мясо

- Пятница

Завтрак: 2 яйца, сваренных вкрутую, половинка грейпфрута
Обед: 2 яйца всмятку, овощи на пару на выбор: морковь и зеленый горошек либо стручковая фасоль и кабачки.
Ужин: целый грейпфрут, салат из моркови, помидоров, огурцов и сладкого перца, белая рыба (вареная, запеченая или жареная)

- Суббота

Завтрак: 2 яйца, сваренных вкрутую, половинка апельсина
Обед: фрукты в любом количестве, но только один вид: яблоки, груши, киви, апельсины
Ужин: салат из моркови, помидоров, огурцов и сладкого перца, любое нежирное мясо, жареное или запеченое

- Воскресенье

Завтрак: 2 яйца, сваренных вкрутую, половинка грейпфрута
Обед: курица, отварная или жареная, салат из помидоров, овощи на пару на выбор: морковь и зеленый горошек либо стручковая фасоль и кабачки, один апельсин
Ужин: овощи на пару на выбор: морковь и зеленый горошек либо стручковая фасоль и кабачки

Вторая неделя

- Понедельник

Завтрак: 2 яйца, сваренных вкрутую, половинка апельсина

Обед: салат из моркови, помидоров, огурцов и сладкого перца, любое нежирное мясо, жареное или запеченое
Ужин: 1 целый грейпфрут, 2 яйца всмятку, салат из моркови, помидоров, огурцов и сладкого перца

- Вторник

Завтрак: 2 яйца, сваренных вкрутую, половинка грейпфрута
Обед: салат из моркови, помидоров, огурцов и сладкого перца, любое нежирное мясо, жареное или запеченое
Ужин: 1 грейпфрут и 2 яйца всмятку

- Среда

Завтрак: 2 яйца, сваренных вкрутую, половинка апельсина
Обед: салат из огурцов и любое нежирное мясо, жареное или запеченое
Ужин: 1 грейпфрут и 2 яйца всмятку

- Четверг

Завтрак: 2 яйца, сваренных вкрутую, половинка грейпфрута
Обед: 2 яйца всмятку, нежирный сыр, овощи на пару (морковь и горошек либо стручковая фасоль и кабачки)
Ужин: 2 яйца вкрутую

- Пятница

Завтрак: 2 яйца, сваренных вкрутую, половинка апельсина
Обед: рыба (любая, приготовленная любым способом, в любом количестве)
Ужин: 2 яйца всмятку

- Суббота

Завтрак: 2 яйца, сваренных вкрутую, половинка грейпфрута
Обед: отварное нежирное мясо, помидоры, апельсин
Ужин: фруктовый салат (дыня, мандарин, персик, апельсин и яблоко)

- Воскресенье

Завтрак: 2 яйца, сваренных вкрутую, половинка апельсина
Обед: салат из помидоров, приготовленные на пару кабачки и стручковая фасоль, курица, 1 грейпфрут
Ужин: салат из помидоров, приготовленные на пару морковка и зеленый горошек, курица, 1 грейпфрут

Третья неделя

- Понедельник

На завтрак, обед и ужин любые фрукты (кроме бананов и винограда)

- Вторник

На завтрак, обед и ужин сырые или отварные овощи (кроме картофеля)

- Среда

На завтрак, обед и ужин любые фрукты (кроме бананов и винограда)

- Четверг

На завтрак, обед и ужин рыба в любом количестве, зеленый салат или капуста, овощи (кроме картофеля)

- Пятница

На завтрак, обед и ужин нежирное вареное или жареное мясо или курицу, вареные овощи (кроме картофеля)

- Суббота

На завтрак, обед и ужин любые фрукты (кроме бананов и винограда)

- Воскресенье

На завтрак, обед и ужин любые фрукты (кроме бананов и винограда)

Четвертая неделя

- Понедельник

Распределить на три приема пищи: куриную грудку, 1 банку консервированного тунца, 4 огурца, 4 помидора, 1 тост из зернового хлеба, грейпфрут.

- Вторник

Распределить на три приема пищи: 4 ломтика нежирного мяса, 4 огурца, 3 помидора, 1 тост из зернового хлеба, 1 апельсин, 1 яблоко

- Среда

Распределить на три приема пищи: 1 ст.л. творога, 200 г нежирного сыра, вареные овощи (кроме картофеля), 23 огурца, 2 помидора, 1 апельсин

- Четверг

Распределить на три приема пищи: куриную грудку, 1 огурец, 3 помидора, 1 тост, 1 грейпфрут

- Пятница

Распределить на три приема пищи: 2 сваренных вкрутую яйца, 3 помидора, салат (помидоры, огурцы, морковь, перец) и 1 грейпфрут

- Суббота

Распределить на три приема пищи: 2 вареные куриные грудки, 100 г нежирного творога, 2 огурца, 2 помидора, 1 стакан простокваши, 1 апельсин

- Воскресенье

Распределить на три приема пищи: 2 ст.л. нежирного творога, 1 банка консервированного тунца, 2 огурца, 2 помидора, 1 тост из зернового хлеба, вареные овощи (кроме картофеля) и 1 грейпфрут.