

## Диета после родов



Страница диеты: <https://www.yournutrition.ru/diets/dieta-posle-rodov/>

Главное - питаться сбалансировано. Ежедневно вы можете потреблять 1200 калорий, а когда ваш вес придет в норму, вы сможете добавить к рациону еще 500 калорий. Диета для похудения после родов рассчитана на 7 дней, но придерживаться ее можно гораздо дольше.

Меню диеты после родов (выберите один вариант):

### Завтрак

1. Тост, консервированные помидоры (100 гр.), эдамский тертый сыр (12 гр.)
2. Любые несладкие хлопья с молоком (25 гр.), банан
3. Яйцо на тосте из хлеба с отрубями
4. Тост из хлеба с отрубями (желательно горячий) и эдамским сыром (25 гр.) - приготовить на гриле

### Обед

1. Вареный картофель (150 гр.), эдамский сыр (25 гр.), 1 помидор, 1 ст. ложка нашинкованной капусты, овощной салат, груша или персик

2. Пара ломтиков хлеба с горчицей, ломтик ветчины, эдамский сыр (25 гр.), стакан нежирного йогурта
3. Пара тостов, вареная фасоль (125 гр.), банан
4. Сырые овощи с нежирным йогуртом (добавить сок половины лимона, эдамский сыр (12 гр.) и ч.л. подс. масла), подсушенный ломтик хлеба

#### Ужин

1. Цветная капуста с сыром (любой нежирный), смешанный салат (заправить лимонным соком), банан
2. Куриная ножка без кожи (200 гр., готовить на гриле), вареный в мундире картофель (125 гр.), тушеная морковь (50 гр.), кукурузные зерна (50 гр.), зеленая фасоль, кабачки, апельсин
3. Спагетти (75 гр. в сухом виде) с соусом (50 гр. нежирного фарша мяса, консервированные помидоры, зелень, чеснок), эдамский сыр (25 гр., тертый), смешанный салат, яблоко
4. Стейк из трески в хлебных крошках (100 гр., готовить на гриле), картофельное пюре на нежирном молоке и помидоре (добавить чеснок и зелень), зеленый горошек (50 гр.), брокколи, зеленая фасоль, нежирный йогурт
5. Печень (100 гр., готовить на гриле в соусе (мясной сок и апельсин)), вареный в мундире картофель (125 гр.), капуста обычная и цветная, груша или яблоко

#### Закуски

1. Эдамский сыр (25 гр.), пара хлебцев, помидоры
2. Шоколадный бисквит, несколько виноградин
3. Булка (мука грубого помола), салат, домашний сыр (3 ст. ложки), пиво любых сортов (250 мл.), пирожок с повидлом

Для более удобного похудения указанное меню диеты после родов вы можете включить 1 бокал сухого вина в день.