

Для тех, кто целыми днями на работе



Страница диеты: <https://www.yournutrition.ru/diets/dlya-teh-cto-celymi-dnyami-na-rabote/>

1-ый вариант

Перекус (один или два, в зависимости от времени): 2 ц/з хлеба с сыром (сыр, хлеб и орешки)

Обед: гречка (40гр) в сухом виде и сердце куриное +1 ч.л.оливкового масла сверху

Ужин: куриное филе и овощи +к обеду/ужину: свежая морковь и мягкий творог

2-ой вариант

Перекус (один или два в зависимости от времени/желания): пекан (20 г) и 2 ц/з хлеба с сыром

Обед: гречка с отваренным куриным филе (+1 ч. л. оливкового масла сверху будет)

Ужин: овощи (отваренные замороженные) и куриное филе + творог и свежая морковь к обеду/ужину

3-ий вариант

Перекус: 2 хлебца с сыром+арахис (или на 2 перекуса разделю, в зависимости от

желания/времени)

Обед: гречка (2 ст. л. в сухом виде ~ 40 г)+куриная грудка, получилось маловато, нужно побольше (и 1 ч. л. оливкового масла) и морковь

Ужин: куриная грудка +морковка

Йогурт/морковь разделю к обеду и ужину

Творог на завтрак на след. день, наверно

4-ый вариант

Перекус: овсяные галеты с нежирным сыром, ржанные сухарики

Обед: плов с телятиной

Ужин: отварная брокколи, цветная капуста, телятина

Ряженку можно пить в течении дня.

5-ый вариант

На перекусы: нектарин, персик, миндаль

Обед: макароны ржанные и курица (добавлю овощи свежие и масло оливковое)

Ужин: брюссельская капуста (просто отвариваю)+курица (и овощи будут)+йогурт

6-ой вариант

На 1-ый перекус: финики

Обед:

Макароны ржанные (В составе только ржаная мука. Покупаю на своем замечательном рынке у дома, там еще овсяные, гречневые и др. есть фирма макарон макмастер, в интернете можно посмотреть о калориях, где купить и т. п.)+ диетическая колбаска (жарила без масла) (в составе только курица и специи, пару дней назад выкладывала фото упаковки)+овощи и 1 ч. л. оливкового масла

2-ой перекус: творог и 20 г миндаля

Ужин: та же колбаска, тушеный кабачок, баклажан (без масла)и сметана 10%

Давно известно - мы то, что мы едим. От того, что мы ежедневно употребляем, зависит наше здоровье и наша красота.