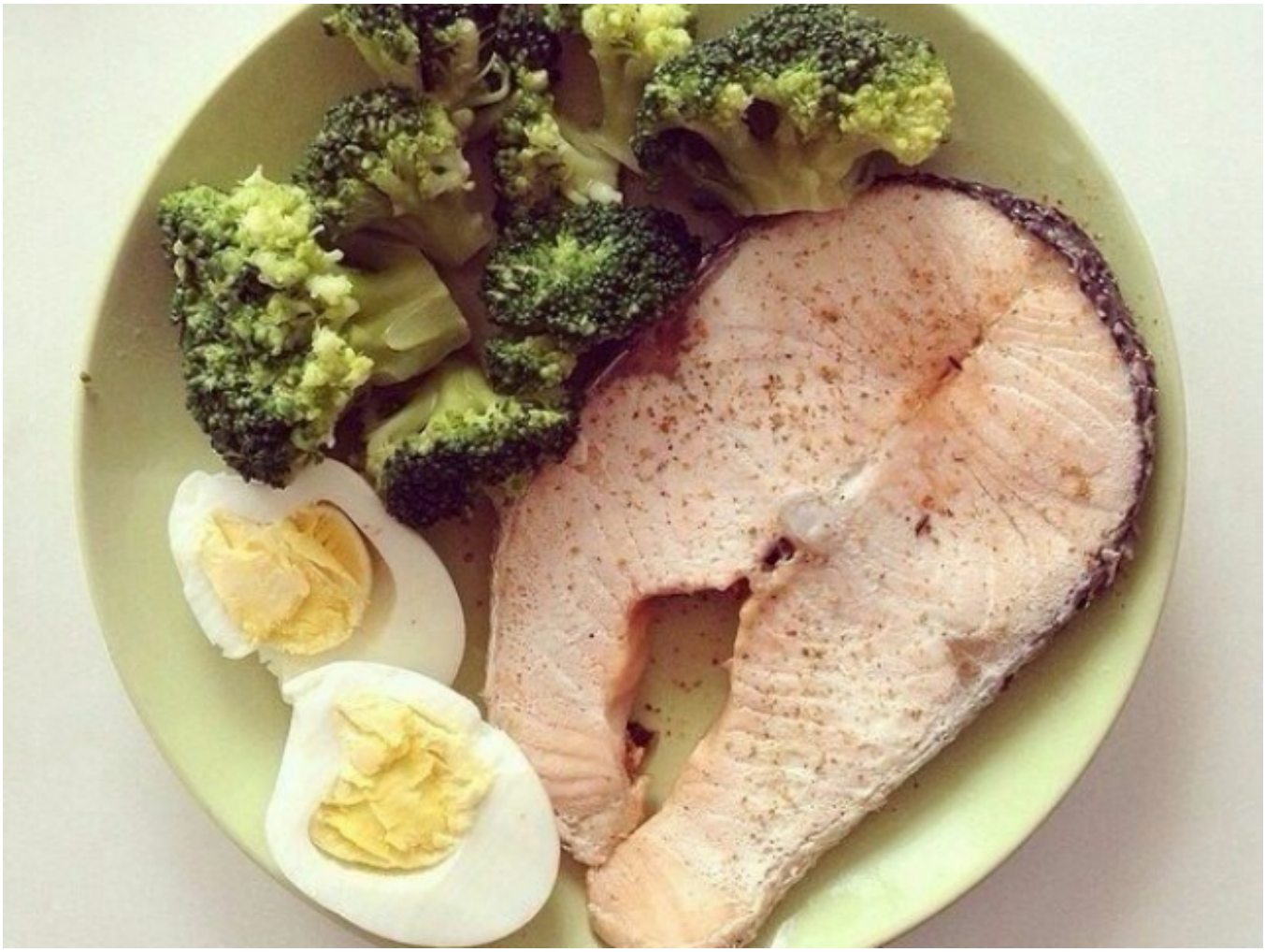
Фитнес диета



Страница диеты: https://www.yournutrition.ru/diets/fitnes-dieta/
1-й день
Завтрак: 2 яйца (один желток, 2 белка), 100 г. овсянки, 1 ст. апельсинового сока, 50 г. обезжиренного творога.
Второй завтрак: фруктовый салат, обезжиренный йогурт.
Обед: 100 г. вареной курицы, 100 г. риса, зеленый салат.
Полдник: Печеная картофелина, обезжиренный йогурт.
Ужин: тушеная рыба 200 г., салат, яблоко.

2-й день
Завтрак: 100 г мюсли, стакан обезжиренного молока, 2 яйца, немного фруктов.
Второй завтрак: 1 стакан морковного сока, 50 г творога.
Обед: куриный салат (150-200 г. мяса), 1 картофелина, яблоко.
Полдник: йогурт обезжиренный, фрукты.
Ужин: 150 г. рыбы, 1 чашка вареной фасоли, салат (можно с нежирной салатной заправкой)

3-й день

Завтрак: 200 г клубники, 100 г. овсянки, омлет из 2-х яиц.
Второй завтрак: банан, 100 г. творога.
Обед: 200 г. рыбы, 100 г. риса, салат.
Полдник: фрукты, йогурт.
Ужин: 100 г. индейки, 1 чашка кукурузы, салат.

4-й день
Завтрак: 1 грейпфрут, 100 г. геркулеса, 1 стакан молока.
Второй завтрак: банан, 100 г. творога.
Обед: 150 г. курицы, рис 50 г.
Полдник: 1 стакан овощного сока, отруби.
Ужин: 120 г. говядины, чашка кукурузы.

5-й день
Завтрак: персик, 100 г. овсянки, омлет, стакан сока.
Второй завтрак: 1 стакан сока овощного, 100 г. риса.
Обед: 100 г. индейки, яблоко.
Полдник: салат, 100 г. творога.
Ужин: 100 г. курятины, салат.

6-й день
Завтрак: омлет, 100 г. гречки, 1 стакан молока.
Второй завтрак: творог, банан.
Обед: 200 г. рыбы, 100 г. риса, салат, сок апельсиновый.
Полдник: картофелина печеная, йогурт.
Ужин: 150 г креветок, салат овощной.

7-й день
Завтрак: яблоко, омлет из 2-х яиц, 100 г. гречки.
Второй завтрак: творог 100 г., персик.
Обед: 100 г. говядины, овощная смесь (кукуруза, морковь, горох).
Полдник: йогурт, 100 г. риса.
Ужин: 150 г. курятины, салат овощной.

Фитнес-диета предполагает 5-ти разовое питание. При калорийности около 1500-1600 калорий в день подобная диета обеспечивает безопасную потерю веса. Примерная фитнес-диета содержит мало жиров, больше углеводов и белка. При соблюдении диеты нужно пить до 2-х литров жидкости в день. Если даже на весах твой вес увеличится, ничего страшного, значит ты теряешь жир и набираешь мышцы. Полагаться полностью на весы не стоит. Главное, как ты выглядишь, смотрясь в зеркало, а также об изменениях можно судить и по одежде.

Старайся не делать слишком больших перерывов в питании, они способствуют жировым отложениям!