

## Фитнес-диета



Страница диеты: <https://www.yournutrition.ru/diets/fitnes-dieta1/>

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.