

Меню на целых 3 недели



Страница диеты: <https://www.yournutrition.ru/diets/menyu-na-celyh-3-nedeli/>

План питания

Твоя задача: не отказаться от еды во имя стройности, а выстроить такую систему питания, которая ускорит обменные процессы в организме и поможет телу сжигать лишний жир и строить мышцы.

Основу рациона должны составлять: курица, индейка, постное красное мясо + рыба, авокадо, оливковое масло + яйца и молочные продукты + фрукты, овощи и зелень + цельнозерновые продукты + натуральные специи и пряности + чистая негазированная вода.

Под запретом: все виды консервированных продуктов + газированные напитки (в том числе вода) + алкоголь + копченые, соленые и жареные продукты + рафинированный сахар и белая мука + источники кофеина (кофе, чай, энергетические напитки, шоколад).

Завтрак

200 г овсянки с сухофруктами; стакана молока низкой жирности; фрукт

или 2 цельнозерновых тоста; 30 г сыра; вареное яйцо; фрукт
или 150/200 г творога с медом; 30 г орехов; стакан свежесжатого сока

Обед

Овощной салат с заправкой из лимонного сока и оливкового масла; горячий сэндвич (цельнозерновой хлеб, зелень, куриная грудка, мягкий сыр); фрукт
или салат с булгуром, куриной грудкой, помидорами черри и заправкой из меда и дижонской горчицы; фрукт
или сэндвич с цельнозерновым хлебом, семгой, авокадо и укропом; натуральный йогурт

Ужин

Запеченная рыба с овощным салатом
или цельнозерновая паста с постным говяжьим фаршем, чесноком, петрушкой, помидорами и сухими травами; травяной чай
или куриное филе без кожи; гарнир из запеченных овощей (тыква, брокколи, лук с оливковым маслом и приправами), свежий помидор с 1 ст. л. феты

Завтрак

Омлет из двух яиц; помидор; 30 г сыра; маленькое запеченное яблоко с медом и корицей
или смузи из банана, питьевого йогурта и ванили; ролл с семгой, авокадо и огурцом
или 200 г гречневой каши с быстро обжаренным луком, морковью и болгарским перцем; натуральный йогурт; фрукт

Обед

250 мл супа с курицей и овощами; листья салата с помидорами, огурцами, болгарским перцем и луком, заправленные оливковым маслом и льняными семенами
или салат с запеченной тыквой, шпинатом, брынзой и лимонно-масляной заправкой; 2 ржаных хлебца с постной ветчиной; фрукт
или 250 г кускуса с обжаренными овощами (морковь, лук, кукуруза, зеленый горошек)

Ужин

Пита с мелко порезанной говядиной, салатными листьями и заправкой из натурального йогурта с чесноком и укропом)
или стейк с гарниром из свежих овощей; запеченное яблоко с медом и корицей
или 1 запеченная свекла; 3 ржаных хлебца с мягким козьим сыром; 10 крупных оливок

Завтрак

Сырники с кленовым сиропом; натуральный йогурт; фрукт
или теплый сэндвич со ржаным хлебом, салатными листьями, вареным яйцом и ломтиками жареной куриной грудки; фрукт
или 200 г мюсли с молоком и сухофруктами; свежий инжир; 30 г твердого сыра

Обед

Теплый салат с киноа, обжаренными овощами, индейкой и кинзой; фрукт
или бульон с гренками и вареным яйцом; помидор с 50 г моцареллы под бальзамическим соусом
или рыбное филе с имбирной крошкой и овощным салатом; тост с арахисовой пастой; фрукт

Ужин

Цельнозерновые спагетти с куриным фаршем и соусом из томатов, чеснока и петрушки;
овощной салат
или запеченный болгарский перец, фаршированный коричневым рисом и говяжьим фаршем;
6 помидоров черри с 1 ст. л. мягкого сыра и зеленью
или рыбное филе с розмарином и овощным гарниром; натуральный йогурт

Перекус:

сколько можно съесть за раз

Чтобы голод не свел твои усилия на нет, помни, что порция это:

100150 г овощей (размером с твой кулак)
150 мл молочных продуктов
120 г мяса или рыбы (примерно с ладонь размером)
12 виноградин
1 яблоко, банан, апельсин или груша
манго или грейпфрута
авокадо