Правильная диета для похудения

Страница диеты: https://www.yournutrition.ru/diets/pravilnaya-dieta-dlya-pohudeniya/
Рацион питания на 3 дня, который поможет и похудеть и поддержать фигуру после снижения веса.

День 1:

- Завтрак:
2 яйца (омлет)
Огурец, помидор
Кусочек цельнозернового хлеба с творожным сыром
Травяной чай

- Перекус:
Творог 1% 150 г, горсть ягод, корица по вкусу

- Обед:
Бурый рис или гречка, овощи

2 котлеты из куриного филе запеченные

- Перекус:
Фрукты или 10 орехов

- Ужин:
Салат из свежих овощей 250 г
Запеченное или отварное нежирное мясо или рыба 150 г

День 2:

- Завтрак:
Овсянка с медом и ягодами по вкусу
Чай зеленый

- Второй завтрак:
Йогурт 100 г
1 яблоко или 150 г ягод

- Обед:
Макароны твердых сортов 150 г (каша гороховая, пшенная, гречневая)
Говяжий или куриный стейк 100 г
Салат овощной

- Перекус:
Творожная запеканка 150 г

- Ужин:
Греческий салат
Запеченная рыба 150 г

День 3

- Завтрак:
Омлет из 2-х яиц с зеленью
Чай травяной

- Перекус:
Цельнозерновой хлеб с сыром

- Обед:
Овощной суп 200 г
1 яйцо

- Перекус:
Творог или кефир 150 г, с корицей по вкусу

- Ужин:
Запеченная рыба со свежими овощами.