

Правильное меню на 3 дня



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

День 1:

Завтрак:

2 яйца (всмятку/отварные)

Огурец, помидор

Кусочек цельнозернового хлеба с творожным сыром

Травяной чай

Перекус:

Творог 1% 150 грамм, половина банана/горсть ягод, корица по вкусу

Обед:

Бурый рис/гречка + овощи

2 котлеты из куриного филе запеченные

Перекус:

Фрукты/10 орехов

Ужин

Салат из свежих овощей 250 грамм, кофейная ложка масла

Запеченное или отварное нежирное мясо/рыба 150 гр

День 2:**Завтрак:**

Овсянка (50 грамм геркулеса залить кипятком, накрыть на 5 минут, добавить чайную ложку меда, ягоды/фрукты/семечки)

Чай травяной/зеленый

Второй завтрак:

Йогурт 100 г

1 яблоко/груша или 150 грамм ягод

Обед:

макароны твердых сортов 150 г/каша гороховая/пшенная/гречневая

говяжий/куриный гуляш 100 г

салат овощной

Перекус:

творожная запеканка 150 гр (сырники)

Ужин:

Греческий салат (помидоры, огурцы, перец, маслины, брынза)

Запеченное в духовке мясо/рыба 150 гр

День 3**Завтрак:**

Омлет из 2-х яиц с зеленью (масла пол чайной ложки)

Чай травяной/зеленый

Перекус:

Цельнозерновой хлеб с сыром

Обед:

Овощной суп 200 грамм

1 яйцо

Перекус:

Творог или кефир 150 грамм + корица по вкусу

Ужин:

Запеченная рыба со свежими овощами

Правильное питание поможет не только , но и поддерживать стабильный вес. Все зависит от порций и калорийности.