

# Правильное меню на неделю: кушай и худей!



Страница диеты: <https://www.yournutrition.ru/diets/pravilnoe-menyu-na-nedelyu-kushaj-i-hudej/>  
Красивая и подтянутая фигура – мечта каждой девушки. Но довольно часто, ограничивая себя в еде, мы совсем забываем о здоровье, а также о том, что килограммы, которые уходят за считанные дни из-за отсутствия необходимой пищи, также быстро и возвращаются.

Понедельник:

Завтрак: каша (рисовая гречневая или геркулес). Ее можно сварить на нежирном молоке. Фрукт и чай без сахара.

Обед: рыба, овощной салат (без подсолнечного масла). Через полчаса желательно выпить минеральную воду с лимоном.

Ужин: отваренная курица или индейка, салат с овощами.

Вторник:

Завтрак: нежирный творог (примерно 200 г), банан. Чай без сахара.  
Обед: рис, отваренная курица, овощной салат.  
Ужин: тушеные овощи, тост, вода с лимоном.

Среда:

Завтрак: отваренный картофель, куриная грудка или рыба. Чай без сахара.  
Обед: рис с овощами, вареное яйцо.  
Ужин: обезжиренный творог, фрукты.

Четверг:

Завтрак: омлет, овощной салат. Чай без сахара.  
Обед: рис, тушеные овощи. Стакан йогурта.  
Ужин: отваренная рыба, овощи.

Пятница:

Завтрак: мюсли с ягодами (200 г) на молоке, фрукты, чай или кофе без сахара.  
Обед: суп, сваренный на нежирном бульоне.  
Ужин: запеченное или отваренное куриное филе, тушеные овощи. Фруктовый или травяной чай.

Суббота:

Завтрак: приготовленные на пару брокколи или другие овощи, 2 яйца всмятку, чай без сахара.  
Обед: отваренная гречка, куриное мясо, овощной салат.  
Ужин: нежирный творог с фруктами.

Воскресенье:

Завтрак: мюсли на молоке с ягодами, яблоко или грейпфрут, чай или кофе без сахара и молока.  
Обед: рыба на пару (лосось или окунь), овощи (свежий салат или тушеные овощи).  
Ужин: овощной омлет, салат, чай или кофе без сахара.

Между основными приемами пищи необходимо делать перекусы. Это могут быть фрукты или овощи, а также чай без сахара.

Продукты в рационе могут изменяться, зависимо от вкусовых предпочтений. Важно лишь помнить следующее. Завтрак должен состоять из продуктов, в которых есть углеводы и клетчатка. Обед – из белков и углеводов. Ужин – из белков. Перед сном можно выпить стакан нежирного кефира или съесть творог.