

Рацион питания на 3 дня



Страница диеты: <https://www.yournutrition.ru/diets/racion-pitaniya-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 похудеть, но и поддерживать стабильный вес. Все зависит от порций и калорийности.