Самая сбалансированная белковая диета

Страница диеты: https://www.yournutrition.ru/diets/samaya-sbalansirovannaya-belkovaya-dieta/
Худей на белковой диете без последствий для здоровья!
Понедельник:
1. 200 г овсяной каши полить одной столовой ложкой меда
2. Съешь любой фрукт, содержащий быстрые углеводы, к примеру, один банан
3. 200 г отварных куриных грудок + большая порция салата из овощей
4. 150 г творога с жирность не более 5% и два апельсина
5. Пол-литра кефира с жирностью не более 2.5%

Вторник:
1. 200 г гречневой каши с овощами
2. 2 больших яблока
3. 200 г отварной говядины + салат с овощей
4. 200г морской рыбы + один грейпфрут
5. 300 г простокваши

Среда:
1. 200 г отварного риса с овощами
2. 50 г грецкого ореха + столовая ложка меда
3. 200 г отварной телятины + овощной салат
4. 3 отварных яйца + две помидоры
5. 300 г йогурта с жирностью не более 2.5%

Четверг:
1. 200 г макарон из грубых сортов пшеницы перемешать с 50 г творога
2. 1 яблоко и банан
3. 200 г отварной говядины + овощной салат
4. 200 г морепродуктов
5. 300 г молока

Пятница:
1.200 г гороховой каши + 100 г отварной рыбы
2. Две столовые ложки меда
3. Большая порция овощного салата, заправленного оливковым маслом
4. 200 г куриного филе + три огурца 5. 3 вареных яйца

Суббота:
1. 200 г отварной фасоли с овощами
2. 200 г фруктового салата + столовая ложка меда
3. 200 г отварной телятины с овощами
4. 150 г сыра небольшой жирности
5. 0.5 литра кефира

Воскресенье:
1. 200 г отварного картофеля + овощной салат
2. 200 г любых фруктов
3. 200 г отварной говядины + цитрусовые фрукты
4. 150 г творога
5. 400 г простокваши