

Вкусная диета «Счастье»



Страница диеты: <https://www.yournutrition.ru/diets/vkusnaya-dieta-schaste/>
7 дней, не более 1200 калорий в день

1 день

Завтрак: каша гречневая 200 г, 1 яйцо вкрутую, салат из моркови 100 г с 1 ч. л. раст. масла, яблоко 1 шт.

2-й завтрак: запеканка творожная из обезжиренного творога без сахара 150 г (с добавлением вместо муки крупы манной), 1 стол. ложка сметаны 10%, сухофрукты (чернослив, курага) 4 шт., чай

Обед: суфле из отварной говядины на пару 120 г, отварная цветная капуста 200 г, отвар шиповника 1 стакан

Полдник: 1 грейпфрут

Ужин: капуста тушеная с кабачками 200 г, яблоко печеное с корицей

Перед сном: кефир 1% 1 стакан

2 день

Завтрак: каша геркулесовая 200 г, ягоды свежемороженые 1 ст. ложка, молоко 0,5 %

жирности 1 стакан

2-й завтрак: салат из свеклы с черносливом 200 г с 1 ч.л. раст. масла, хлебцы ржаные с отрубями 2 шт.

Обед: салат из капусты с помидором и зеленью 100 г с 1 ч.л. раст. масла, плов с овощами и куриной грудкой (рис с овощами в готовом виде 150 г, филе куриное 70 г). Через 30 минут отвар шиповника 1 стакан

Полдник: творог 100 г не более 2% жирности, биоюгурт 125 г

Ужин: суфле из трески паровое 150 г (рыбное филе, яичный белок, без добавления пшеничного хлеба), зеленая фасоль отварная 200 г.

Перед сном: кефир 1% 1 стакан.

3 день

Завтрак: омлет из 2 белков и 1 желтка с добавлением молока (1 ст. ложка) паровой, салат из моркови с яблоком 100 г с 1 ч. л. раст. масла

2-й завтрак: 1 яблоко

Обед: суп овощной 150 г, филе куриное отварное 100 г с зеленой фасолью 100 г.

Полдник: капуста тушеная с морковью и яблоком 200 г с 1 ч.л. раст. масла

Ужин: творог не более 2% жирности 150 г

Перед сном: кефир 1% 1 стакан

4 день

Завтрак: отварная говядина 50 г, зеленый горошек 100 г, хлебцы ржаные 2 шт.

2-й завтрак: винегрет с раст. маслом 150 г, хлебцы с отрубями 2 шт.

Обед: капуста тушеная с морковью 150 г, рыба отварная (треска, хек) 100 г, отвар шиповника 1 стакан

Полдник: орехи грецкие 30 г, яблоко зеленое 1 шт.

Ужин: запеканка из творога с морковью 200 г (без сахара, с добавлением яичного белка, выпекать в форме без масла), 1 ст. ложка сметаны 10%.

Перед сном: кефир 1% 1 стакан

5 день

Завтрак: хлопья геркулесовые 4 стол. ложки с молоком (100 г) и сухофруктами (30 г)

2-й завтрак: пюре из кабачков и баклажанов 200 г

Обед: отварная рыба (треска, хек, пикша) 100 г, тушеные овощи 200 г с 1 ч.л. раст. масла, через 30 минут отвар шиповника 1 стакан

Полдник: плов с овощами (риса в готовом виде 70 г, овощей -100 г)

Ужин: творог не более 2% 100 г

Перед сном: кефир 1% 1 стакан

6 день:

Завтрак: 1 яйцо вкрутую, сыр 30 г, зеленый горошек 50 г

2-й завтрак: картофель запеч. 1 шт, салат из капусты квашеной с луком 100 г с 1 ч.л. раст. масла

Обед: суп гороховый 150 г, филе куриное отв. 100 г, кабачки тушеные с морковью 150 г, хлебцы с отрубями 2 шт.

Полдник: салат из свежих овощей (200 г) со сметаной 10 % (1 стол.ложка),

Ужин: капуста цветная запеченная 250 г, творог 50 г

Перед сном: кефир 1% 1 стакан

7 день

Завтрак: каша перловая на воде 200 г, морковь тушеная с яблоком 50 г

2-й завтрак: 1 апельсин.

Обед: капуста тушеная с мясом 200/говядина постная 70 г, яблоко зеленое 1 шт.

Полдник: творог 100 г не более 2% жирности, зелень.

Ужин: рыбное суфле 150 г (без муки, с добавлением яичных белков), фасоль зеленая отв. 150

Г

Перед сном: кефир 1 % 1 стакан

Напоминание: в течение дня желательно выпивать не менее 2 л воды один стакан за час до еды и 1 стакан через час после еды.