

Жиросжигающая диета меню на день



Страница диеты: <https://www.yournutrition.ru/diets/zhiroszhigayushaya-dieta-menyu-na-den/>

Ежедневное жиросжигающее меню составляем по следующим правилам: Завтрак: по одной порции белков (список 1) и порции фруктов или овощей (список 2). Обед: порция белков, порция овощей или фруктов и порция углеводов (список 3). Полдник: порция белков, порция овощей или фруктов и порция углеводов. Ужин: порция белков и порция овощей или фруктов

Список 1. Порция белков - это один из следующих вариантов: 2 яйца в любом виде; 170 гр. нежирной рыбы (например, трески), морепродуктов; 110 гр. нежирной ветчины или постного мяса (нежареного); 100 гр. нежирного творога (1-5%); 60 гр. нежирного сыра; 120 мл нежирного молока, кефира или натурального йогурта (1-1,5% жирности) + половина порции любого другого белкового продукта; 30 гр. любых орехов, кроме арахиса.

Список 2. Порцию фруктов или овощей выбираем из: салат из любых овощей, кроме картофеля и бобов, или несколько свежих овощей целиком; 300 гр. любых паровых овощей, кроме картофеля, кукурузы или гороха; 150 гр. консервированной кукурузы или зелёного

горошка; 200 гр. ассорти из любых фруктов или ягод (грейпфрут, апельсин, мандарин, груша, абрикос, долька лимона, клубника, малина, вишня или черешня), либо 1-2 фрукта целиком, либо 2 небольших куска дыни; 60 гр. любых сухофруктов.

Список 3. Углеводы: 3-4 ст. ложки отварного риса, гречки или макарон из твердых сортов пшеницы, можно добавить немного томатного соуса. 3-4 ст. ложки картофельного пюре; гороха, фасоли, чечевицы или кукурузы, или две средние запеченные или отварные картофелины. Одна небольшая вареная кукуруза. кусок ржаного или цельнозернового хлеба, подойдет и хлеб с отрубями.