

Меню для тех, кто стремится привести свое тело в форму!



Страница диеты: <https://www.yournutrition.ru/diets/menyu-dlya-teh-kto-stremitsya-privesti-svoe-telo-v-formu/>

ПП-рацион на 1200-1500 ккал

Понедельник:

1. 100 г овсяной каши полить одной столовой ложкой меда
2. Съесть любой фрукт, содержащий быстрые углеводы, к примеру, один банан
3. 200 г отварных куриных грудок + большая порция салата из овощей (без майонеза и сметаны)
4. 150 г творога с жирностью не более 5% и апельсин
5. Пол-литра кефира с жирностью 1%

Вторник:

1. 200 г гречневой каши с овощами
2. Два больших яблока

3. 200 г отварной говядины + салат с овощей (без майонеза и сметаны)
4. 200 г морской рыбы + один грейпфрут
5. 150 г творога

Среда:

1. 200 г отварного риса с овощами
2. 50 г грецкого ореха + столовая ложка меда
3. 200 г отварной телятины + овощной салат
4. Три 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. Одно яблоко и банан
3. 200 г отварной говядины + овощной салат
4. 200 г морепродуктов
5. 300 г молока

Пятница:

1. 100 г риса + 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. Три 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 (без майонеза и сметаны)
2. 200 г любых фруктов
3. 200 г отварной говядины + цитрусовые фрукты
4. 150 г творога
5. 400 г простокваши