

ПЛАН ПИТАНИЯ №3 (С СОБОЙ)

Для тех, кто целыми днями на работе!

Завтракаем дома (овсянка, йогурт, яйцо)

1-ый вариант

☺☺ Перекус (один или два, в зависимости от времени): 2 ц/з хлеба с сыром (сыр, хлеб и орешки)

☺☺ Обед: гречка (40гр) в сухом виде и сердце куриное +1 ч.л.оливкового масла сверху

☺☺ Ужин: куриное филе и овощи +к обеду/ужину: свежая морковь и мягкий творог "Тёма"

2-ой вариант

☺☺ Перекус (один или два в зависимости от времени/желания): пекан (20 г) и 2 ц/з хлеба с сыром

☺☺ Обед: гречка с отваренным куриным филе (+1 ч. л. оливкового масла сверху будет)

☺☺ Ужин: овощи (отваренные замороженные) и куриное филе + творог и свежая морковь к обеду/ужину

3-ий вариант

☺☺ Перекус: 2 хлебца с сыром+арахис (или на 2 перекуса разделю, в зависимости от желания/времени)

☺☺ Обед: гречка (2 ст. л. в сухом виде ~ 40 г)+куриная грудка, получилось маловато, нужно побольше (и 1 ч. л. оливкового масла) и морковка

☺☺ Ужин: куриная грудка +морковка

Йогурт/морковь разделю к обеду и ужину

Творог на завтрак на след. день, наверно

4-ый вариант

☺☺ Перекус: овсяные галеты с нежирным сыром, ржаные сухарики

☺☺ Обед: плов с телятиной

☺☺ Ужин: отварная брокколи, цветная капуста, телятина

Ряженку можно пить в течении дня.

5-ый вариант

☺☺ На перекусы: нектарин, персик, миндаль

🍴 Обед: макароны ржаные и курица (добавлю овощи свежие и масло оливковое)

🍴 Ужин: брюссельская капуста (просто отвариваю)+курица (и овощи будут)+йогурт

6-ой вариант

🍴 На 1-ый перекус: финики

🍴 Обед: Макароны ржаные (В составе только ржаная мука)+ диетическая колбаска (без масла) (в составе только курица и специи)+овощи и 1 ч. л.оливкового масла

🍴 2-ой перекус: творог и 20 г миндаля

🍴 Ужин: та же колбаска, тушеный кабачок, баклажан (без масла).