



Ольга Солод

Худеем дома

Гарантия снижения веса

Ольга Солод
Худеем дома. Гарантия
снижения веса

*http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=31186744
ISBN 9785449061836*

Аннотация

Подробное меню на 31 день, рассчитанное на пятиразовое питание с точным весом порции. При соблюдении данного меню и весовых пропорций гарантия снижения веса от 3—7 кг за месяц.

Содержание

Ведение	6
День 1	8
Завтрак	8
Второй завтрак	9
Полдник	10
Ужин	11
День 2	12
Завтрак	12
Второй завтрак	13
Обед	14
Полдник	15
День 3	16
Второй завтрак	17
Обед	18
Полдник	19
Ужин	20
День 4	21
Завтрак	21
Второй завтрак	22
Обед	23
Полдник	24
Ужин	25
День 5	26

Завтрак	26
Второй завтрак	27
Обед	28
Ужин	29
Конец ознакомительного фрагмента.	30

Худеем дома

Гарантия снижения веса

Ольга Солод

© Ольга Солод, 2018

ISBN 978-5-4490-6183-6

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Ведение

Приветствую тебя, дорогой мой, жаждущий похудеть, человек! Хочу обрадовать тебя, с помощью этого меню, *реально похудеть на 3—7 килограмм за месяц!* А при наличии физических нагрузок и более. Прежде чем начать активно использовать меню, позволь дать тебе несколько очень важных рекомендаций:

- Заведи кухонные весы!
- Заведи мерный стакан и графин для чистой воды!
- Заведи блокнот, и в самом начале запиши все свои размеры: вес, объем груди, объем талии выше пупка 3 см и ниже на 3 см, объем бедер, дату замеров, забыть о весах!
- В день необходимо выпивать минимум 1.5 литра воды!
- 1 стакан (прим. 200мл.) воды за 20 минут перед каждым приемом пищи.
- Желательно чтобы последний прием пищи был не позже чем за 2—3 часа перед сном.
- Чай, кофе, и другие напитки пейте в промежутках между приемами, исключение составляет завтрак, и с любым количеством сахара, как привыкли.
- При резком чувстве голода всегда можно перехватиться кефиром, творогом или йогуртом.
- Все кисломолочные продукты употребляйте обычной жирности.

- Все блюда запекаем, варим на пару, без добавления масла.
- Хлебцы всегда можно заменить зерновым хлебом.
- По прошествии двух недель повторить замеры и записать дату, и так каждые две недели.
- Все продукты даны в готовом виде.

Успехов Вам!

День 1

Завтрак

- овсяная каша на 50/50 с молоком – 150 гр в готовом виде
- 2 хлебца
- сыр 40 – 45% жирности – 20 гр
- чай/цикорий

Второй завтрак

- 1 куриное яйцо вкрутую
- 1 хлебец
- средний помидор
- кофе/чай

Обед:

- куриный бульон (или супчик) – 150 мл
- 80 гр вареной курицы из бульона
- салат из свежей капусты + огурец/перец болгарский, заправленный любым маслом (1 ст. л) – 100 гр

Полдник

- творог обычной жирности (лучше на развес) – 80 гр
- в творог – половина сладкого яблочка
- 2 ст. л – кефира обычной жирности

Ужин

– белая рыба, запеченная в духовке – 150 гр

– смесь из тушеных овощей: брокколи, стручковая фасоль, морковь, лук – 150 гр

День 2

Завтрак

- любая каша на молоке – 150 гр
- яйцо вареное – 1 шт
- хлебец
- чай

Второй завтрак

– яблоко

Обед

- гороховый супчик на курином бульоне – 200 мл
- кура в супе – 100 гр
- 2 хлебца
- любые свежие овощи (нарезка) – 70 гр

Полдник

- творог на развес – 80 гр
- половина банана в творог

Ужин: (повтор предыдущего дня)

- белая рыба, запеченная в духовке – 150 гр
- смесь из тушеных овощей: брокколи, стручковая фасоль, морковь, лук – 150 гр

День 3

Завтрак:

- каша пшенная на молоке – 150 гр в готовом виде
- в кашу порезать половина банана
- чай +2 дольки шоколада

Второй завтрак

- 1 вареное куриное яйцо
- 2 хлебца с творожным сыром
- кофе/цикорий/чай

Обед

- плов с курицей/телятиной – 250 гр (из них 100 гр – мяса, 150 гр – риса с тушеными морковью и луком)
- половина болгарского перца или помидора

Полдник

- творог на развес обычной жирности – 80 гр
- в творог 5—6 шт кураги (порезать кусочками)
- 3 ст. л. кефира (в творог)

Ужин

– филе птицы (запеченное в духовке) – 130 гр

– тушеные/печеные овощи или рагу: баклажан, морковь, болгарский перец – 150 гр

День 4

Завтрак

- овсяная каша на воде – 150 гр в готовом виде
- половина банана в кашу или чернослив – 5 шт
- чай с 1 зефир или шоколад конфетой

Второй завтрак

- 2 вареных яйца (из них 1 желток)
- 2 хлебца с творожным сыром
- кофе/цикорий

Обед

- Плов с индейкой (курицей) – 250 гр
- половина огурца + половина помидорки

Полдник

– Йогурт питьевой (любой) – 150 мл

– киви

Ужин

- котлетка из мяса/птицы (тушить/на пару) – 130 гр
- греча с тушеными луком и морковью (в терку) – 100 гр
- половина огурчика свежего

День 5

Завтрак

– яичница из 2 яиц

– пекинская капуста + болгарский перец – покрошить

в салат (сбрызнуть маслом) – 150 гр

– 1 хлебец

– кофе/чай

Второй завтрак

- йогурт местного производства – 150 мл
- овсяная печенюшка

Обед

- уха из белой рыбы – 150 мл
- рыба из бульона – 80—100 гр
- ломтик зернового черного хлеба – 30 гр
- овощной салат с маслом (любые овощи) – 100 гр

Полдник:

- фрукт по сезону

Ужин

– котлетка из мяса/птицы (тушить/на пару) – 130 гр

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.