

Еженедельная группа поддержки для тех, кто хочет снизить вес



МЕНЮ ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ И КОНТРОЛЯ ВЕСА НА НЕДЕЛЮ

	1	2	3	4
ЗАВТРАК	Большой стакан воды, тарелка свежего салата, яйцо, 2 ложки творога ИЛИ сок алоэ, коктейль Формула 1, чай Термоджетикс	Большой стакан воды, тарелка свежего салата с сыром тофу, био-йогурт с половиной яблока и ложкой натуральной гранолы ИЛИ сок алоэ, коктейль Формула 1, чай Термоджетикс	Большой стакан воды, тарелка свежего салата, стакан соевого молока с тремя ложками гранолы ИЛИ сок алоэ, коктейль Формула 1, чай Термоджетикс	Большой стакан воды, тарелка свежего салата, пол-баночки тунца ИЛИ сок алоэ, коктейль Формула 1, чай Термоджетикс
ПЕРЕКУС	Пол-баночки 5% творога с чашкой нарезанных овощей или фруктов, стакан чая или воды	Био-йогурт с фруктом, стакан чая или воды	Салат из огурцов и листьев салата с оливковым маслом	Яблоко или салат
ОБЕД	Большой стакан воды, тарелка свежего салата, тарелка приготовленных на пару овощей, кусочек куриной грудки, стакан горячего чая Термоджетикс	Большой стакан воды, тарелка свежего салата, омлет из 2-х яиц и овощей, пол-стакана дикого риса, стакан горячего чая Термоджетикс	Большой стакан воды, овощной суп, тарелка свежего салата, рыба, чашка бобов, стакан горячего чая Термоджетикс	Большой стакан воды, тарелка свежего салата, тарелка бобов, шницель, стакан горячего чая Термоджетикс
ПОЛДНИК	Натуральная гранола (смесь из отрубей, овса, семян, сухофруктов и т.д.) на горячей воде, стакан чая или воды ИЛИ коктейль Формула 1	Био-йогурт с фруктом, стакан чая или воды ИЛИ коктейль Формула 1	Пол-баночки 5% творога с чашкой нарезанных овощей или фруктов, стакан чая или воды ИЛИ коктейль Формула 1	Яблоко или салат ИЛИ коктейль Формула 1
УЖИН	Большой стакан воды, тарелка свежего салата, пол-баночки тунца в воде или пол-баночки творога	Большой стакан воды, тарелка свежего салата, тарелка вареных овощей (брокколи, фасоль в томатном соусе, кабачки), кусочек цельнозернового хлеба	Большой стакан воды, тарелка свежего салата, пол-чашки бобов, кусочек цельнозернового хлеба, стакан горячего чая Термоджетикс	Большой стакан воды, полчашки салата с тунцом или сыром тофу, 0.5 стакана пасты из цельнозерновой муки, стакан горячего чая Термоджетикс
ПЕРЕКУС	1.5% йогурт, стакан чая или воды	3 столовых ложки 3% творога, 10 миндальных орешков, стакан чая или воды	1.5% био-йогурт с фруктом, стакан чая или воды	Стакан соевого молока с двумя ложками гранолы и 5 орешками

ПОМНИТЕ: чем больше свежих, вареных и приготовленных на пару овощей вы потребляете, тем больше вы худеете.

ПОМНИТЕ: выпивайте не менее 2.5 литров воды в день (включая чай Термоджетикс).

Еженедельная группа поддержки для тех,
кто хочет снизить вес



МЕНЮ ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ И КОНТРОЛЯ ВЕСА НА НЕДЕЛЮ				ОПТИМАЛЬНАЯ ПРОГРАММА СНИЖЕНИЯ ВЕСА на каждый день
	5	6	7	
ЗАВТРАК	Большой стакан воды, чашка свежего салата, яйцо, творог ИЛИ сок алоэ, коктейль Формула 1, чай Термоджетикс	Большой стакан воды, 2 чашки свежего салата, 50 г постной пастрамы, ИЛИ сок алоэ, коктейль Формула 1, чай Термоджетикс	Большой стакан воды, тарелка свежего салата, пол-баночки тунца ИЛИ сок алоэ, коктейль Формула 1, чай Термоджетикс	Сок алоэ, коктейль Формула 1, чай Термоджетикс
ПЕРЕКУС	Фрукт, кусочек цельнозернового хлеба с постной пастромой	Фрукт, 10 миндальных орешков	Чашка нарезанных овощей, 2 ложки зернового творога	Коктейль Формула 1, чай Термоджетикс
ОБЕД	Большой стакан воды, чашка свежего салата, куриная или говяжья грудинка, овощи на пару, стакан горячего чая Термоджетикс	Большой стакан воды, 2 чашки свежего салата, порция индейки, 1/2 дикого риса или цельнозерновой пасты, стакан горячего чая Термоджетикс	Большой стакан воды, тарелка свежего салата, стакан бобов, запеченное в духовке мясо (или рыба), стакан горячего чая Термоджетикс	Обычный обед (<i>любой день недели из меню - на выбор</i>)
ПОЛДНИК	Фрукт, кусочек цельнозернового хлеба с постной пастромой ИЛИ коктейль Формула 1	Фрукт, 10 миндальных орешков ИЛИ коктейль Формула 1	Пол-баночки 5% творога с чашкой нарезанных овощей или фруктов, стакан чая или воды ИЛИ коктейль Формула 1	Коктейль Формула 1, чай Термоджетикс
УЖИН	Большой стакан воды, тарелка свежего салата, 2 ложки 5% зернового творога, кусочек цельнозернового хлеба, стакан горячего чая Термоджетикс	Большой стакан воды, тарелка свежего салата, чашка вареных овощей, 3 ломтика постной пастрамы, стакан горячего чая Термоджетикс	Большой стакан воды, полчашки салата с тунцом или сыром тофу, 0.5 стакана дикого риса, стакан горячего чая Термоджетикс	Обычный ужин (<i>любой день недели из меню - на выбор</i>)
ПЕРЕКУС	Яблоко и 2 ложки зернового творога, стакан чая	1.5% био-йогурт с фруктом, стакан чая или воды	1.5% био-йогурт, стакан чая	Коктейль Формула 1, чай Термоджетикс

ПОМНИТЕ: используйте продукты с низким гликемическим индексом и высоким индексом питательной ценности.

ПОМНИТЕ: избегайте продуктов с высоким гликемическим индексом и низким индексом питательной ценности.