

# 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 <b>ИЛИ</b> сок алоэ, коктейль <i>Формула 1</i> , чай <i>Термоджетикс</i>	Большой стакан воды, тарелка свежего салата с сыром тофу, био-йогурт с половиной яблока и ложкой натуральной гранолы <b>ИЛИ</b> сок алоэ, коктейль <i>Формула 1</i> , чай <i>Термоджетикс</i>	Большой стакан воды, тарелка свежего салата, стакан соевого молока с тремя ложками гранолы <b>ИЛИ</b> сок алоэ, коктейль <i>Формула 1</i> , чай <i>Термоджетикс</i>	Большой стакан воды, тарелка свежего салата, пол-баночки тунца <b>ИЛИ</b> сок алоэ, коктейль <i>Формула 1</i> , чай <i>Термоджетикс</i>
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 <i>Термоджетикс</i>	Большой стакан воды, тарелка свежего салата, омлет из 2-х яиц и овощей, пол-стакана дикого риса, стакан горячего чая <i>Термоджетикс</i>	Большой стакан воды, овощной суп, тарелка свежего салата, рыба, чашка бобов, стакан горячего чая <i>Термоджетикс</i>	Большой стакан воды, тарелка свежего салата, тарелка бобов, шницель, стакан горячего чая <i>Термоджетикс</i>
ПОЛДНИК	Натуральная гранола (смесь из отрубей, овса, семян, сухофруктов и т.д.) на горячей воде, стакан чая или воды <b>ИЛИ</b> коктейль <i>Формула 1</i>	Био-йогурт с фруктом, стакан чая или воды <b>ИЛИ</b> коктейль <i>Формула 1</i>	Пол-баночки 5% творога с чашкой нарезанных овощей или фруктов, стакан чая или воды <b>ИЛИ</b> коктейль <i>Формула 1</i>	Яблоко или салат <b>ИЛИ</b> коктейль <i>Формула 1</i>
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 <i>Термоджетикс</i>	Большой стакан воды, полчашки салата с тунцом или сыром тофу, 0.5 стакана пасты из цельнозерновой муки, стакан горячего чая <i>Термоджетикс</i>
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 <b>ИЛИ</b> сок алоэ, коктейль Формула 1, чай Термоджетикс	Большой стакан воды, 2 чашки свежего салата, 50 г постной пастрамы, <b>ИЛИ</b> сок алоэ, коктейль Формула 1, чай Термоджетикс	Большой стакан воды, тарелка свежего салата, пол-баночки тунца <b>ИЛИ</b> 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 <b>ИЛИ</b> коктейль Формула 1	Фрукт, 10 миндальных орешков <b>ИЛИ</b> коктейль Формула 1	Пол-баночки 5% творога с чашкой нарезанных овощей или фруктов, стакан чая или воды <b>ИЛИ</b> 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.