**Творожный вариант диеты «Магги»**

Можно убрать какой-либо продукт в этом режиме (КРОМЕ БЕЛКОВ), но заменять его ничем нельзя. Дробить приёмы пищи тоже нельзя.

**Первая неделя**

*Ежедневный завтрак*: фрукты в любом количестве + 1-2 яйца или творог 200 грамм

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **День недели** | **Обед** | **Ужин** |
| Понедельник | 1 вид фруктов и ягод в любом количестве (апельсины, яблоки, груши, абрикосы, дыни, арбузы и т.д.)  | салатные листья в любом количестве, жареное или вареное мясо (ломтики или фарш без жира)*Исключая*: баранину и мясо с жировой прослойкой. |
| Вторник | курица без кожи, приготовленная без масла | рыба, сырые овощи (огурцы, помидоры, перец, морковь), 1 тост или пол лепёшки, 1 апельсин или грейпфрут |
| Среда | любой белый сыр обезжиренный (до 20% допустимо) или творог (до 9% допустимо), 1 тост, помидоры | мясо (приготовленное без масла) и салатные листья |
| Четверг | какой-либо один вид фруктов и в любом количестве (апельсины, яблоки, груши, абрикосы, дыни, арбузы и т.д.) | мясо (приготовленное без масла) и салатные листья |
| Пятница | 2 варёных яйца, любые варёные овощи (кабачок, стручковая фасоль, зелёный горошек, морковь, свёкла) в любом количестве*Исключая*: картофель, рис, красную\белую фасоль, кукурузу. | рыба или креветки, салатные листья, 1 апельсин или грейпфрут |
| Суббота | какой-либо один вид фруктов и в любом количестве (апельсины, яблоки, груши, абрикосы, дыни, арбузы и т.д.) | мясо (приготовленное без масла) и салатные листья. |
| Воскресенье | курица жареная или варёная, помидоры, любые варёные овощи/смеси, 1 апельсин или грейпфрут*Исключая*: картофель, рис, красную\белую фасоль, кукурузу. | любые варёные овощи/смеси (кабачки, стручковая фасоль, горошек, морковь)*Исключая*: картофель, рис, красную\белую фасоль, кукурузу. |

**Вторая неделя**

*Ежедневный завтрак*: фрукты в любом количестве + 1-2 яйца или творог 200 грамм

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **День недели** | **Обед** | **Ужин** |
| Понедельник | творог, свежие овощи в любом количестве (несколько видов) | рыба, 1 апельсин или грейпфрут, салатные листья |
| Вторник | мясо (приготовленное без масла) и салатные листья. | творог, один вид фруктов/ягод в любом количестве (кроме запрещенных) |
| Среда | жареное или вареное мясо, листья салата. | творог, фрукты в любом количестве |
| Четверг | смесь свежих овощей или салат, любой белый сыр (до 20%) или творог (до 9%) | мясо или рыба, салатные листья |
| Пятница |  рыба или креветки (приготовленные без масла) и салатные листья. | творог, фрукты в любом количестве |
| Суббота | мясо (приготовленное без масла), помидоры, 1 апельсин или грейпфрут. | салат из свежих фруктов/ягод (кроме запрещенных) |
| Воскресенье | вареная или жареная курица без кожи, помидоры, вареные овощи, 1 апельсин или грейпфрут | вареная или жареная курица без кожи, помидоры, вареные овощи, 1 апельсин или грейпфрут |

**Третья неделя**

*Список продуктов на весь день!*

|  |  |
| --- | --- |
| **День недели** | **В течение всего дня** |
| Понедельник | Любые фрукты в любом количестве, в любое время, в сочетании с любыми другими фруктами кроме: винограда, манго, финика, банана, инжира.  |
| Вторник | любые варёные овощи(смесь) (кроме запрещенных) и салатные листья в любом количестве! |
| Среда | Любые фрукты из перечисленных ранее, любые вареные овощи, салатные листья в любом количестве, в любое время. |
| Четверг | рыба и креветки (приготовленгые без масла), пекинская капуста или салатные листья, варёные овощи (смесь) и все в любом количестве |
| Пятница | мясо (приготовленное без масла), отварные овощи (смесь) все в любом количестве |
| Суббота | один вид фруктов в любом количестве, в любое время (только яблоки или только груши, или только персики, или только абрикосы).  |
| Воскресенье |

**Четвертая неделя**

Продукты распределяются на целый день без определенного времени.

|  |  |
| --- | --- |
| **День недели** | **В течение всего дня** |
| Понедельник | * 4 ломтика жареного или вареного мяса, или 1/4 вареной курицы
* 3 помидора, 2 огурца
* 1 баночка тунца без масла
* 1 тост или четверть лепёшки
* фрукты один вид (кроме запрещенных)
 |
| Вторник | * 200 грамм мяса (приготовленного без масла)
* 3 помидора, 2 огурца
* 1 тост или четверть лепёшки
* фрукты один вид (кроме запрещенных)
 |
| Среда | * творог 400 гр (до 9% жирности)
* тарелка вареных овощей (кроме запрещённых)
* 2 помидора, 2 огурца
* 1 тост или четверть лепёшки
* фрукты один вид (кроме запрещённых)
 |
| Четверг | * 1/2 вареной или жареной курицы
* 3 помидора, 1 огурец
* 1 тост или четверть лепёшки
* фрукты один вид (кроме запрещенных)
 |
| Пятница | * 2 вареных яйца
* салатные листья, овощи
* фрукты один вид (кроме запрещенных)
 |
| Суббота | * 2 грудки вареной курицы
* 125 грамм творога или брынзы
* 1 тост или четверть лепёшки
* 2 помидора, 2 огурца, простокваша
* 1 апельсин или грейпфрут
 |
| Воскресенье | * 400 гр творога
* баночка тунца без масла
* тарелка вареных овощей
* 2 помидора, 2 огурца
* 1 тост или четверть лепёшки
* фрукты (кроме запрещенных)
 |