**Яичный вариант диеты «Магги»**

**Первая неделя**

*Ежедневный завтрак*: 1/2 апельсина или грейпфрута и 1-2 вареных яйца

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **День недели** | **Обед** | **Ужин** |
| Понедельник | 1 вид фруктов и в любом количестве (апельсин, яблоко, груша, клубника, черешня, киви, помело и т.п.*Исключая*: финики, бананы, инжир, сухофрукты, виноград,авокадо,манго | салатные листья, свинина или говядина куском или фаршем, мясо птицы.*Исключая*: баранину и мясо с жировой прослойкой.*Способы приготовления*: жарить на сухой сковороде без масла, варить, тушить, запекать. |
| Вторник | курица без кожи | 2 отварных яйца, 1 тост из зерновой муки или 1-2 хлебца, 1 апельсин или грейпфрут, овощной салат. |
| Среда | 1 тост из зерновой муки или 1-2 хлебца, помидоры,нежирный сыр до 20% или творог до 5-9% в любом количестве | салатные листья, нежирная свинина, говядина или мясо птицы.*Исключая*: баранину и мясо с жировой прослойкой.Курицу можно, но с приемом витаминов Омега-3 |
| Четверг | 1 вид фруктов и в любом количестве. *Исключая*: финики, бананы, инжир, сухофрукты, виноград, авокадо,манго | салатные листья, нежирная свинина, говядина или мясо птицы*Исключая*: баранину и мясо с жировой прослойкой. |
| Пятница | 2 отварных яйца, отварные овощи*Исключая*: картофель, рис, красную\белую фасоль, кукурузу. | салатные листья, 1 апельсин или грейпфрут, кусочек рыбы*Способы приготовления*: жарить на сухой сковороде без масла, варить, тушить, запекать. |
| Суббота | 1 вид фруктов и в любом количестве*Исключая*: финики, бананы, инжир, сухофрукты, виноград, авокадо,манго | салатные листья, нежирная свинина, говядина или мясо птицы*Исключая*: баранину и мясо с жировой прослойкой. |
| Воскресенье | курица без кожи, помидоры, отварные овощи, 1 целый грейпфрут или апельсин.*Исключая*: картофель, рис, красную\белую фасоль, кукурузу. | отварные овощи (любые)*Исключая*: картофель, рис, красную\белую фасоль, кукурузу. |

**Вторая неделя**

*Ежедневный завтрак*: 1/2 апельсина или грейпфрута и 1-2 вареных яйца

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **День недели** | **Обед** | **Ужин** |
| Понедельник | салатные листья, свинина или говядина.*Исключая*: баранину и мясо с жировой прослойкой. | 2 отварных яйца, салатные листья, 1 апельсин или грейпфрут |
| Вторник | салатные листья, свинина или говядина.*Исключая*: баранину и мясо с жировой прослойкой. | 2 вареных яйца, 1 апельсин или грейпфрут |
| Среда | свинина или говядина, огурцы 1-2шт*Исключая*: баранину и мясо с жировой прослойкой. | 2 вареных яйца, 1 апельсин или грейпфрут |
| Четверг | 2 вареных яйца, любой белый сыр до 20% или творог 5-9%, овощи отварные\тушеные\запеченые (любые)*Исключая*: картофель, рис, красную\белую фасоль, кукурузу. | 2 вареных яйца |
| Пятница | Нежирная рыба*Способы приготовления*: жарить на сухой сковороде без масла, варить, тушить, запекать. | 2 яйца (омлет на воде) |
| Суббота | свинина или говядина, 1-2 шт. помидор, 1 апельсин или грейпфрут*Исключая*: баранину и мясо с жировой прослойкой | смесь из свежих фруктов (апельсин, мандарин, дыня, персик, яблоко, клубника,черешня, вишня, киви, помело и пр.)*Исключая*: финики, бананы, инжир, сухофрукты, виноград, авокадо,манго |
| Воскресенье | курица без кожи, 1-2 шт. помидор, овощи, 1 апельсин или грейпфрут *Исключая*: картофель, рис, красную\белую фасоль, кукурузу.*Приготовление овощей*: отварные, тушеные, запеченные. | курица без кожи, помидоры 1-2шт, 1 апельсин или грейпфрут, овощи (отварные\тушеные\запеченые *Исключая*: картофель, рис, красную\белую фасоль, кукурузу. |

**Третья неделя**

Внимание! Завтрак распределяем сами из перечисленных продуктов на день.

|  |  |
| --- | --- |
| **День недели** | **В течение всего дня** |
| Понедельник | Любые фрукты в любом количестве, в любое время.Можно сочетать с любыми другими фруктами кроме: винограда, манго, финика, банана, инжира,авокадо |
| Вторник | Весь день: любые вареные овощи и любые салаты из свежих овощей, кроме сочетания с картофелем и фасолью. |
| Среда | Весь день: любые фрукты из перечисленных ранее, любые вареные овощи, салаты в любом количестве. В любое время. |
| Четверг | Рыба вареная или жареная в любом количестве,салат (только пекинская капуста или салатные листья) в любом количестве, вареные овощи. |
| Пятница | Мясо варёное или жареное нежирное, кроме баранины. Либо курица, вареные овощи. |
| Суббота | Весь день: один вид фруктов в любом количестве, в любое время (только яблоки или только груши, или только персики, или только абрикосы). |
| Воскресенье |

**Четвертая неделя**

Упоминаемые продукты распределяются на целый день без определенного времени, однако без дополнений. Можно разделить на 4-5 приемов пищи с интервалом во времени 2-3 часа❗

|  |  |
| --- | --- |
| **День недели** | **В течение всего дня** |
| Понедельник | * 4 ломтика жареного или вареного мяса или 1/4 вареной курицы
* 3 помидора, 4 огурца
* 1 баночка тунца без масла до 6г. жирности.
* 1 тост
* 1 апельсин или грейпфрут
 |
| Вторник | * 2 ломтика жареного или вареного мяса (максимум 200 грамм)
* 3 помидора, 4 огурца
* 1 тост
* яблоко или груша, или 1 долька дыни, или апельсин, или грейпфрут
 |
| Среда | * 1 ложка творога, либо любого белого сыра (обезжиренного)
* маленькая тарелка вареных овощей
* 2 помидора, 2 огурца
* 1 тост
* 1 апельсин или грейпфрут
 |
| Четверг | * 1/2 вареной или жареной курицы
* 3 помидора, огурец
* 1 тост
* 1 апельсин или грейпфрут
* один вид из перечисленных фруктов
 |
| Пятница | * 2 вареных яйца
* салат (помидоры, огурцы, морковь, перец, без заправки)
* 1 апельсин или грейпфрут
 |
| Суббота | * 2 грудки вареной курицы
* 125 грамм творога или брынзы
* 1 тост
* 2 помидора, 2 огурца, простокваша
* 1 апельсин или грейпфрут
 |
| Воскресенье | * 1 ложка творога
* баночка тунца без масла
* небольшая тарелка вареных овощей
* 2 помидора, 2 огурца
* 1 тост
* 1 апельсин или грейпфрут
 |