

Примерный план питания при весе 135 кг для его снижения

Этот план питания включает в себя разнообразные продукты, чтобы обеспечить организм необходимыми питательными веществами, и при этом не нагружать бюджет:

Понедельник:

- Завтрак: Омлет из 2 яиц с овощами (помидоры, шпинат), цельнозерновые тосты.
- Обед: Гриль из курицы с овощным салатом (микс листовых, огурцы, перцы).
- Полдник: Яблоко.
- Ужин: Вареная рыба с красным рисом и отварными овощами (брокколи, морковь).

Вторник:

- Завтрак: Овсянка на воде с ягодами или фруктами.
- Обед: Тушеная говядина с овощным рагу.
- Полдник: Грецкие орехи.
- Ужин: Печеная курица с картофелем (по возможности без масла).

Среда:

- Завтрак: Банановый смузи с добавлением овсяных хлопьев.
- Обед: Рыбный суп с овощами и ржаными хлебцами.
- Полдник: Морковь.
- Ужин: Паровая курица с овощным гарниром.

Четверг:

- Завтрак: Гречневая каша с творогом и ягодами.
- Обед: Говяжий гуляш с овощами (лук, перец, помидоры).
- Полдник: Яблоко.
- Ужин: Рыбные котлеты с капустным салатом.

Пятница:

- Завтрак: Омлет из 2 яиц с помидорами и шпинатом, цельнозерновые тосты.
- Обед: Куриная грудка запеченная с тыквой и зеленым горошком.
- Полдник: Грецкие орехи.
- Ужин: Рыба на гриле с овощным салатом.

Суббота:

- Завтрак: Омлет с овощами и цельнозерновые тосты.
- Обед: Говядина тушеная с овощным рагу.
- Полдник: Банан.

- Ужин: Куриная грудка на гриле с овощным гарниром.

Воскресенье:

- Завтрак: Овсянка с ягодами или фруктами.
- Обед: Рыбный суп с овощами и ржаными хлебцами.
- Полдник: Морковь.
- Ужин: Говяжий стейк с паровой брокколи.

Помните, что важно соблюдать порции и не злоупотреблять жирными и высококалорийными добавками. Также, не забывайте о регулярной физической активности.