

# Меню диеты для похудения живота и боков:

## *Понедельник*

**Завтрак:** отварное яйцо, чай, сухарик

**Обед:** вегетарианский суп, салат из овощей 150г курицы без кожи (отварить или потушить)

**Ужин:** запеканка из 200г творога и 1 сырого яйца с фруктами ( без сахара)

## *Вторник*

**Завтрак:** овсяная каша с молоком и ягодами, чай

**Обед:** куриный суп, овощной салат

**Ужин:** рыба паровая 150г, помидоры

## *Среда*

**Завтрак:** омлет, чай, сухарик или сушка

**Обед:** две котлеты (лучше паровые), салат огурцы и помидоры

**Ужин:** 3 яблока

## *Четверг*

**Завтрак:** гречневая каша 150г, чай

**Обед:** суп с фрикадельками, овощной салат

**Ужин:** творог 150г смешать с нежирным кефиром и горстью любых фруктов или ягод

## *Пятница*

**Завтрак:** мюсли 4 ложки залить горячим молоком, чай

**Обед:** рыба тушеная 150г, любые овощи кроме картофеля

**Ужин:** фруктовый салат из любых имеющихся фруктов (кроме винограда и бананов)

## *Суббота*

**Завтрак:** яйцо всмятку, чай, сухарик

**Обед:** куриный суп, винегрет из овощей (кроме картофеля)

**Ужин:** отварное или запеченное мясо (курица, телятина, говядина, кролик, 150г), огурцы или помидоры

## *Воскресенье*

**Завтрак:** пшенная каша 150г, чай

**Обед:** тушеная курица, овощной салат

**Ужин:** творожная запеканка с фруктами 200г (без сахара)

Полная статья: <http://www.chudo-dieta.com/diets/pitaemsvya-pravilno/4155-kak-ubrat-zhivot-i-boka-v-domashnikh-usloviyakh>