



## Описание яичной диеты

[Сайт о диетах и здоровом питании Fit-and-eat.ru](http://Fit-and-eat.ru)

### Яичная диета на 4 недели

|              |             | Завтрак                                     | Обед                                                                                                                      | Ужин                                                                    |
|--------------|-------------|---------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|
| 1я<br>неделя | Понедельник | 1-2 яйца + ½<br>грейпфрута<br>или апельсина | Фрукты на<br>выбор*                                                                                                       | Нежирное мясо –<br>вареное или<br>запеченное                            |
|              | Вторник     |                                             | Курица –<br>вареная или<br>запеченная. Без<br>кожицы.                                                                     | 2 вареных яйца<br>Салат из овощей<br>1 тост<br>1 апельсин/<br>грейпфрут |
|              | Среда       |                                             | 1 тост с<br>помидором<br>30 гр<br>нежирного сыра                                                                          | Вареное или<br>запеченное мясо                                          |
|              | Четверг     |                                             | Фрукты на<br>выбор*                                                                                                       | Нежирное мясо –<br>вареное или<br>запеченное<br>Салат из овощей         |
|              | Пятница     |                                             | 2 вареных яйца<br>Вареные овощи<br>– цуккини,<br>шпинат,<br>морковь                                                       | Запеченная рыба,<br>креветки или 1<br>консерва тунца<br>на выбор        |
|              | Суббота     |                                             | Фрукты на<br>выбор*                                                                                                       | Нежирное мясо –<br>вареное или<br>запеченное<br>Салат из овощей         |
|              | Воскресенье |                                             | Курица –<br>вареная или<br>запеченная. Без<br>кожицы.<br>Вареные овощи<br>– цуккини,<br>шпинат,<br>морковь<br>1 апельсин/ | Вареные овощи –<br>цуккини, шпинат,<br>морковь                          |

|              |             |                                             |                                                                                              |                                                                                           |
|--------------|-------------|---------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|
|              |             |                                             | грейпфрут                                                                                    |                                                                                           |
| 2я<br>неделя | Понедельник | 1-2 яйца + ½<br>грейпфрута<br>или апельсина | Нежирное мясо<br>– вареное или<br>запеченное<br>Салат из<br>овощей                           | 2 вареных в<br>крутую яйца<br>1 апельсин/<br>грейпфрут                                    |
|              | Вторник     |                                             | Нежирное мясо<br>– вареное или<br>запеченное<br>Салат из<br>овощей                           | 2 вареных в<br>крутую яйца<br>1 апельсин/<br>грейпфрут                                    |
|              | Среда       |                                             | Нежирное мясо<br>– вареное или<br>запеченное<br>Огурцы                                       | 2 вареных в<br>крутую яйца<br>1 апельсин/<br>грейпфрут                                    |
|              | Четверг     |                                             | 2 вареных в<br>крутую яйца<br>30 гр<br>нежирного сыра<br>овощи на пару<br>или вареные        | 2 вареных в<br>крутую яйца                                                                |
|              | Пятница     |                                             | Рыба – вареная<br>или запеченная                                                             | 2 вареных в<br>крутую яйца                                                                |
|              | Суббота     |                                             | Запеченное<br>мясо<br>Помидор<br>1 апельсин/<br>грейпфрут                                    | Микс из фруктов<br>(яблоки,<br>мандарины,<br>дыня, персик,<br>апельсин)                   |
|              | Воскресенье |                                             | Курица –<br>вареная или<br>запеченная. Без<br>кожицы.<br>Помидор<br>1 апельсин/<br>грейпфрут | Курица – вареная<br>или запеченная.<br>Без кожицы.<br>Помидор<br>1 апельсин/<br>грейпфрут |
| 3я<br>неделя | Понедельник | 1-2 яйца + ½<br>грейпфрута<br>или апельсина | Фрукты на выбор, за исключением<br>бананов, инжира, фиников, манго,<br>бананов               |                                                                                           |
|              | Вторник     |                                             | Овощи - вареные или на пару,<br>кроме картофеля<br>Свежий салат                              |                                                                                           |

|                    |             |                                                                                                                                                                                              |                                                              |
|--------------------|-------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|
|                    | Среда       |                                                                                                                                                                                              | Фрукты на выбор / овощи паровые или вареные                  |
|                    | Четверг     |                                                                                                                                                                                              | Вареная или паровая рыба<br>Листья салата                    |
|                    | Пятница     |                                                                                                                                                                                              | Овощи - вареные или на пару, кроме картофеля<br>Свежий салат |
|                    | Суббота     |                                                                                                                                                                                              | Разрешенные фрукты на выбор                                  |
|                    | Воскресенье |                                                                                                                                                                                              | Разрешенные фрукты на выбор                                  |
| 4я<br>неделя<br>** | Понедельник | Нежирное мясо (запеченное или вареное) 150-200 гр (млм ¼ вареной или запеченной курицы без кожи)<br>3 помидора<br>4 огурца<br>1 консерва тунца<br>1 грейпфрут/ апельсин<br>Тост или ¼ лаваша |                                                              |
|                    | Вторник     | 200 гр запеченного мяса<br>3 помидора<br>4 огурца<br>1 грейпфрут/ апельсин<br>Тост или ¼ лаваша<br>Фрукт на выбор: яблоко, персик, кусок дыни или арбуза                                     |                                                              |
|                    | Среда       | 1 ст. ложка низкокалорийного сыра /творога<br>1 консерва тунца<br>2 помидора<br>2 огурца<br>1 грейпфрут/ апельсин<br>Тост или ¼ лаваша                                                       |                                                              |
|                    | Четверг     | ½ вареной или запеченной курица<br>3 помидора<br>4 огурца<br>Тост или ¼ лаваша<br>Фрукт на выбор: яблоко, персик, кусок дыни или арбуза<br>1 грейпфрут/ апельсин                             |                                                              |
|                    | Пятница     | Яйца, вареные в крутую – 2шт<br>Салат<br>2 помидора                                                                                                                                          |                                                              |

|  |             |                                                                                                                                                                            |
|--|-------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |             | 1 грейпфрут/ апельсин                                                                                                                                                      |
|  | Суббота     | 2 куриные грудки (запеченные или отварные- без кожи)<br>1 ст. ложка низкокалорийного сыра /творога<br>2 помидора<br>2 огурца<br>1 грейпфрут/ апельсин<br>Тост или ¼ лаваша |
|  | Воскресенье | 1 ст. ложка низкокалорийного сыра /творога<br>1 консерва тунца<br>2 помидора<br>2 огурца<br>1 грейпфрут/ апельсин<br>Тост или ¼ лаваша                                     |