

Источник: <http://fit-and-eat.ru/diets/dieta-maggi.html>

Диета Магги яичная – подробное меню на 4 недели

1-я неделя

Первые 2 недели яичной диеты Магги завтраки одинаковые: 2 яйца и половина цитруса (лучше всего выбрать грейпфрут).

Понедельник:	<ul style="list-style-type: none">• днём — фрукты;• вечером — мясо постных сортов.
Вторник:	<ul style="list-style-type: none">• днём — курица отварная;• вечером — салат свежий, грейпфрут, 2 яйца варёных, 1 тост.
Среда:	<ul style="list-style-type: none">• днём — тост, томаты, обезжиренный сыр;• вечером — варёное мясо.
Четверг:	<ul style="list-style-type: none">• днём — фрукты;• вечером — мясо и салатик.
Пятница:	<ul style="list-style-type: none">• днём — яйца 2 шт., овощи отварные;• вечером — рыба варёная, салат, цитрусовые.
Суббота:	<ul style="list-style-type: none">• днём — фрукты;• вечером — мясо, салат.
Воскресенье:	<ul style="list-style-type: none">• днём — варёные овощи, помидоры, курица, цитрусовые;• вечером — овощи отварные.

2-я неделя

Понедельник:	<ul style="list-style-type: none">• днём — салат с мясом;• на ужин — варёных яйца 2 шт., грейпфрут, салат.
Вторник:	<ul style="list-style-type: none">• днём — салат, мясо;• на ужин — яйца, цитрус.
Среда:	<ul style="list-style-type: none">• днём — огурцы, мясо;• на ужин — грейпфрут, яйца.
Четверг:	<ul style="list-style-type: none">• днём — яйца, сыр, овощи;

	<ul style="list-style-type: none"> • вечером — 2 яйца.
Пятница:	<ul style="list-style-type: none"> • днём — рыба; • вечером — 2 яйца.
Суббота:	<ul style="list-style-type: none"> • днём — мясо, цитрусовые, томаты; • вечером — салат из фруктов
Воскресенье:	<ul style="list-style-type: none"> • днём — помидоры, варёные овощи, апельсин, курица; • на ужин — то же, что и на обед.

3-я неделя

Понедельник:	<ul style="list-style-type: none"> • любые фрукты, кроме запрещённых.
Вторник:	<ul style="list-style-type: none"> • овощи.
Среда:	<ul style="list-style-type: none"> • овощи и фрукты.
Четверг:	<ul style="list-style-type: none"> • капуста, варёные овощи.
Пятница:	<ul style="list-style-type: none"> • мясо и овощи.
Суббота, воскресенье:	<ul style="list-style-type: none"> • фрукты одного вида.

4-я неделя

На этой неделе белковой диеты Магги продукты распределяются по дням и не разделяются на завтраки, ужины и обеды.

Понедельник:	<ul style="list-style-type: none"> • тост, консервированный тунец, цитрус, четвертая часть курицы, 4 помидора, 4 огурца.
Вторник:	<ul style="list-style-type: none"> • мясо варёное, тост, помидоры 3 шт. и 4 огурца, фрукты.
Среда:	<ul style="list-style-type: none"> • апельсин, сыр, тост, 2 огурца и столько же помидоров.
Четверг:	<ul style="list-style-type: none"> • апельсин, половина курицы, огурец, тост, 3 помидора.
Пятница:	<ul style="list-style-type: none"> • 3 помидора, 2 шт. варёных яиц, салат овощной, цитрус.
Суббота:	<ul style="list-style-type: none"> • 2 куриные грудки, грейпфрут, томаты, огурцы, 150 г творога, протокваша.

Воскресенье:	<ul style="list-style-type: none">• творога 2 ложки, 2 огурца, тунца 1 банка, тост, апельсин, 2 помидора, овощи.
---------------------	--