

СХЕМА-ОРИЕНТИР НА 7 ДНЕЙ

WOWBODY

	ЗАВТРАК	ПЕРЕКУС	ОБЕД	УЖИН
Понедельник	Каша (150 г) + ягоды и фрукты (140 г) + семена или орехи (25 г)	Ц/з хлеб (50 г) + сыр (30 г) + овощи (100 г) или томатный сок (200 мл)	Бобовые (120 г) + овощи (250 г)	Курица, перепёлка, кролик или индейка (150 г) + овощи (200 г)
	Яйца (2 шт.) + овощи (150 г) + ц/з хлеб (30 г) + сыр (20 г)	Йогурт или кефир 2,5% (200 г) + ягоды и фрукты (180 г) + орехи или семена (10 г) + мед (1 ч. л.)	Мясо или печень (100 г) + каша или макароны (100 г) + овощи (180 г)	Гречка или киноа (50 г) + приготовленные овощи (250 г)
	Творог 5 % (120 г) + овощи и зелень (150 г) + орехи и семена (20 г) + сметана 15% (1 ст. л.)	WOWBODY-разгрузочный день (3 приема пищи)	Овощи (250 г) + яйцо (1 шт.) + каша (100 г)	Жирная рыба: форель, скумбрия или лосось (150 г) + овощи (120 г) + рис (80 г)

ПРОГРАММА ПОХУДЕНИЯ WOWBODYSLIM.COM

Четверг	Каша (150 г) + фрукты и/или ягоды (150 г) + семена и/или орехи (30 г)	Йогурт или кефир (200 г) + фрукты и/или ягоды (150 г) + орехи (5 г)	Бобовые (140 г) + овощи (250 г)	Курица, индейка, кролик или перепёлка (150 г) + овощи (150 г) + гречка (50 г)
Пятница	Яйца (2 шт.) + овощи (150 г) + ц/з хлеб или каша (50 г)	Ц/з хлеб или лаваш (50 г) + творог 5% (50 г) + фрукты и/или ягоды (100 г)	Овощной суп (250 г) + каша или картофель (100 г) + морская капуста (80 г) + овощи (50 г)	Гречка или рис (60 г) + овощи (200 г) + морепродукты (100 г)
Суббота	Каша (150 г) + ягоды, фрукты и/или овощи (160 г) + орехи (15 г)	Ц/з хлеб (50 г) + авокадо (50 г) + ягоды и фрукты (200 г)	Каша, макароны, картофель или рис (100 г) + яйцо или сыр (1 шт./30 г) + овощи (200 г)	Рыба (150 г) + овощи (200 г)
Воскресенье	Творог (120 г) + ягоды и фрукты (150 г) + сметана 15% (30 г)	Ц/з хлеб (50 г) + авокадо (50 г) + сухофрукты (50 г)	Мясо или печень (100 г) + каша, картофель или макароны (100 г) + овощи (150 г)	Каша или нешлифованый рис (70 г) + грибы (60 г) + овощи (200 г)

Дополнительно добавляйте полезные жиры – растительное масло (1-2 ст. л. в день) и сливочное масло (5-10 г в день).