## Меню диеты Магги на 4 недели

Стоит отметить, что завтрак в первые две недели одинаковый. Он состоит из 2 яиц вкрутую и половины апельсина либо грейпфрута.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Дни недели** | **Обед** | **Ужин** |
| **1 неделя** | | |
| Понедельник | 1 вид фруктов и в любом количестве (апельсин, яблоко, груша, клубника, черешня, киви, помело и т.п. | Салатные листья, свинина или говядина куском или фаршем, мясо птицы. |
| Вторник | Курица без кожи | 2 отварных яйца, 1 тост из зерновой муки или 1-2 хлебца, 1 апельсин или грейпфрут, овощной салат. |
| Среда | 1 тост из зерновой муки или 1-2 хлебца, помидоры,нежирный сыр до 20% или творог до 5-9% в любом количестве | Салатные листья, нежирная свинина, говядина или мясо птицы. |
| Четверг | 1 вид фруктов и в любом количестве. | Салатные листья, нежирная свинина, говядина или мясо птицы |
| Пятница | 2 отварных яйца, отварные овощи | Салатные листья, 1 апельсин или грейпфрут, кусочек рыбы |
| Суббота | 1 вид фруктов | Листья салата, отварное мясо |
| Воскресенье | Куриное филе, отварные овощи, помидоры, 1 апельсин или грейпфрут | Любые отварные овощи |
| **2 неделя** | | |
| Понедельник | Салатные листья, свинина или говядина. | 2 отварных яйца, салатные листья, 1 апельсин или грейпфрут |
| Вторник | Салатные листья, свинина или говядина. | 2 вареных яйца, 1 апельсин или грейпфрут |
| Среда | Свинина или говядина, огурцы 1-2 шт. | 2 вареных яйца, 1 апельсин или грейпфрут |
| Четверг | 2 вареных яйца, любой белый сыр до 20% или творог 5-9%, овощи | 2 вареных яйца |
| Пятница | Нежирная рыба | 2 яйца (омлет на воде) |
| Суббота | Свинина или говядина, 1-2 шт. помидор, 1 апельсин или грейпфрут | Смесь из свежих фруктов (апельсин, мандарин, дыня, персик, яблоко,клубника,черешня, вишня, киви, помело и пр.) |
| Воскресенье | Курица без кожи, 1-2 шт. помидор, овощи, 1 апельсин или грейпфрут | Курица без кожи, помидоры 1-2шт., 1 апельсин или грейпфрут, овощи |
| **3 неделя (завтрак распределяется из перечисленных продуктов)** | | |
| Понедельник | Любые фрукты в любом количестве, в любое время. Можно сочетать с любыми другими фруктами, кроме винограда, манго, финика, банана, инжира,авокадо | |
| Вторник | Весь день: любые вареные овощи и любые салаты из свежих овощей, кроме сочетания с картофелем и фасолью. | |
| Среда | Весь день: любые фрукты из перечисленных ранее, любые вареные овощи, салаты в любом количестве. В любое время. | |
| Четверг | Рыба вареная или жареная в любом количестве, салат (только пекинская капуста или салатные листья) в любом количестве, вареные овощи. | |
| Пятница | Мясо вареное или жареное нежирное, кроме баранины. Либо курица, вареные овощи. | |
| Суббота | Весь день: один вид фруктов в любом количестве, в любое время (только яблоки или только груши, или только персики, или только абрикосы). | |
| Воскресенье |
| **4 неделя(завтрак распределяется из перечисленных продуктов)** | | |
| Понедельник | 4 ломтика жареного или вареного мяса или 1/4 вареной  курицы  3 помидора, 4 огурца  1 баночка тунца без масла, 1 тост, 1 апельсин или грейпфрут | |
| Вторник | 2 ломтика жареного или вареного мяса (максимум 200грамм), 3 помидора, 4 огурца, 1 тост, яблоко или груша, или 1 долька дыни, или апельсин, илигрейпфрут | |
| Среда | 1 ложка творога, либо любого белого сыра  (обезжиренного), маленькая тарелка вареных овощей, 2 помидора, 2 огурца, 1 тост, 1 апельсин или грейпфрут | |
| Четверг | 1/2 вареной или жареной курицы, 3 помидора, огурец, 1 тост, 1 апельсин или грейпфрут, один вид из перечисленных фруктов | |
| Пятница | 2 вареных яйца, салат (помидоры, огурцы, морковь, перец, без заправки), 1 апельсин или грейпфрут | |
| Суббота | 2 грудки вареной курицы, 125 грамм творога или брынзы, 1 тост, 2 помидора, 2 огурца, простокваша, 1 апельсин или грейпфрут | |
| Воскресенье | 1 ложка творога, баночка тунца без масла, небольшая тарелка вареных овощей, 2 помидора, 2 огурца, 1 тост, 1 апельсин или грейпфрут | |

### Творожная диета Магги: отличие от яичной

Творожный вариант диеты Магги на 4 недели отличается тем, что вместо яиц используется творог небольшой жирности. Таким образом, таблица с меню творожной диеты Магги для печати не отличается от предыдущей, за исключением того, что 2 яйца заменяют 200 г творога.