**Скачено с сайта**

[**https://pumpmuscles.ru**](https://pumpmuscles.ru)

**Диета (меню) по Дикулю для похудения**

На каждом этапе диеты свое индивидуальное меню, со своим перечнем продуктов питания. Постарайтесь употреблять те продукты, которые **рекомендованы** на конкретном этапе, так вы максимально эффективно сможете использовать диету Дикуля для **правильного** похудения.

**Примерное меню белкового этапа:**

* Завтрак: творог, 2 яйца, несладкий зеленый чай.
* Второй завтрак: кефир с добавлением грецких орехов.
* Обед: отварная говядина, куриный бульон, молочно-фруктовый коктейль.
* Полдник: коктейль Дикуля.
* Ужин: запеченная рыба с зеленью.
* Перед сном: натуральный йогурт.

**Примерное меню 2 этапа**

* Завтрак: куриная печень, овощной салат, который заправляют растительным маслом, бутерброд с сыром, несладкий зеленый чай.
* Второй завтрак: творог с черносливом.
* Обед: куриные котлеты, овощной суп, овощное рагу из кабачков и моркови, кусок зернового хлеба.
* Полдник: яблоки в запеченном виде.
* Ужин: запеченная в фольге рыба, картофельное пюре, апельсиновый сок.
* Перед сном: ряженка.

**Примерное меню 3 этапа**

* Понедельник, пятница, суббота, воскресенье: меню второго этапа.
* Вторник, четверг: готовят высококалорийные блюда (жареный картофель, макароны с овощами).
* Среда: меню первого (белкового) этапа.

**Примерное меню 4 этапа**

* Завтрак: сыр, омлет из 3 яиц, овсяное печенье, несладкий травяной чай.
* Второй завтрак: творожная запеканка с медом или вареньем.
* Обед: куриные котлеты, суп из курицы, овощное рагу, яблочный сок.
* Полдник: творог с добавлением орехов, кисель из сухофруктов.
* Ужин: запеченная рыба, отварной картофель, травяной чай.
* Перед сном: кефир с изюмом.

***Источник:***[*https://pumpmuscles.ru/fitness/dieta-dikulja-dlja-pohudenija-menju-na-den-i-otzyvy.html*](https://pumpmuscles.ru/fitness/dieta-dikulja-dlja-pohudenija-menju-na-den-i-otzyvy.html)