***Езка Варианты перекусов***

***все перекусы можно и нужно запивать чаем или кофе (лучше натуральным)***

***у-утренний перекус (у тех, кто просыпается в 5-00)***

***д-дневной перекус (до 12-00 у тех, кто просыпается в 7-00)***

***в-вечерний перекус***

***яйцо+хлебец с творожным сыром -у,д,в***

***фрукт (кроме винограда,банана)+ кисломолочка 200мл (кефир,ряженка до 5%)-у,д,в***

***банан( большая жменя винограда)-у,д***

***черный шоколод 20-30 гр -у,д***

***ц/з хлеб+ветчина+твор сыр (либо с красной рыбой) -у,д***

***красная рыба 20-30 гр+ яйцо- у,д***

***яйцо+любые овощи-у,д,в***

***яйцо+кисломолочка 200мл (кефир,ряженка до 5%)-у,д,в***

***орешки 20-30гр-у,д,в (но до 17-00!!!)***

***2 яблока (яблоки можно заменить персиками,мандаринами,грушами,киви, ягодами)***

***творог100гр (не более 5% жирности)+ фрукт(ягоды, кроме банана,винограда)-у,д,в***

***сыр твердый 30гр***

***салат из свежих овощей, запраленный маслом (немного)-у,д,в***

***запеченное яблоко+корица +кефир 200мл-у,д,в***

***зеленый горошек (свежий) 300-350гр- у,д,в***

***дыня(арбуз)-3 скибки-у,д***

***яблоко+сыр 10гр-у,д***

***нарезка овощей (огурец,помидор,болгарский перец,зелень)+кисломолочка 200гр***

***смузи из фруков/овощей***

***блинчик+пол банана-у***

***казинак 30 гр-у***

***творог мягкий 125гр+чл меда-у,д,в***

***печенье галетное 2шт+фрукт (мандарин/яблоко /груша)-у,д,в***

***½ авокадо+помидор+кусочек хлеба с ветчиной+кусочек сыра-у,д***

***Пастила 50гр-у,д***

***Кисломолочка 250мл(не выше 5%)+отруби (клетчатка)+корица,куркума+ч л меда –у,д,в***

***в качестве исключения на 1 перекус,не чаще 1 р в неделю,можно***

***мороженое /шоколадный батончик (сникерс,твикс и тд) до 200ккал***

***пироженое (до 200ккал)***

***пицца-1 кусок+овощи***