**Марафон 12 дней**

**День 1 и 2**

Завтрак: творог 150 гр с любыми ягодами микс

*Перекус*: 1 яблоко и миндаль 5-6

*Обед*: Суп минестрони.

Потушить в ч л раст масла лук морковь цветную капусту залить бульоном. Добавить специи и ст л зелёного горошка и зелени.250 гр порция.

+Строганоф.

Филе нарезать полосками, потушить с луком грибами. Добавить нежирной сметаны. Гарнир рис 3 с.л в готовом виде

*Ужин*: ст кефира и огурец

**День 3 и 4**

*Завтрак*: 2 отв яйца

*Перекус:* творог 100 гр. с ч.л меда

*Обед:* рыбу любую прослоить луком и зеленью и потушить. 300 гр порция

*Ужин:* чобан салат 200гр + ст кефира

**День 5 и 6**

*Завтрак*: гречка 5-6 ст л + 50 гр любого сыра

*Перекус:* банан помять в 100 гр творога

*Обед:* 3 котлеты из филе запечь + ст кефира

*Ужин:* салат из зеленых овощей + тунец в своём соку.  Порция 250 гр

**День 7 и  8**

*Завтрак*: овсянка на воде 5-6 с.л с любыми сухофруктами 5-6 шт

*Перекус:* любой цитрусовый фрукт

*Обед:* филе отв 150гр + чобан салат 200гр + ст кефира

*Ужин:* кюкю из зелени и 2 белков без масла с гатыгом

**День 9 и 10**

*Завтрак*: запеканка 1 кусок. рецепт: <https://youtu.be/aC5YCJW7X0Q>

*Перекус*: ещё Кусок запеканки + любой 1 фрукт кроме банана

*Обед*: отварная курица любая часть 250 гр + салат из зеленых овощей 150гр

*Ужин*: довга 200-250

**День 11 и 12**

*Завтрак*: овсяный блин, начинить творогом с ягодами или ч.л меда

*Перекус:* 2 киви

*Обед:* печень любая на антипригарной сковороде без масла + зеленый горошек 2-3 с л + огурец + ст кефира

*Ужин*: мангал салат 200 гр