***ВАРИАНТЫ ЗАВТРАКОВ:***

Каши с добавлением сухофруктов (овсяная, гречневая, рисовая или пшённая каша);

Бутерброды из цельнозернового хлеба;

Омлет из яиц с луком, петрушкой и укропом;

Фруктовый салат;

Творог с добавление фруктов и нежирной сметаны;

***ВАРИАНТЫ ОБЕДОВ:***

Мясное рагу с овощами;

Мясной суп с домашней лапшой, голубцы;

Запечённая цветная капуста;

Овощная лазанья.

***ВАРИАНТЫ УЖИНОВ:***

Тушёные овощи;

Куриная грудка;

Фруктовый салат с натуральным йогуртом;

Коричневый рис и морепродукты;

Греческий салат;

Творожная запеканка;

Запеченное или отварное нежирное мясо/рыба 150 г;

***ВАРИАНТЫ ПЕРЕКУСОВ (2 РАЗА В ДЕНЬ):***

Стакан кефира с 1 ч.л. мёда или варенья;

20 г чёрного шоколада и зелёное яблоко;

2 рисовых или гречневых хлебца с творогом и зеленью;

Не более горсти орехов и сухофруктов;

3 штуки домашнего овсяного печенья.

Главное помнить, что при  переходе на правильное питание, рецепты блюд должны быть нацелены на максимальное сохранение питательности продуктов.