Понедельник

1. Завтрак: творог (0-5%) 180 грамм , фундук или любой другой орех 30 грамм

# яблоко свежее, Хлебцы овсяно-пшеничные Dr. Korne 3 шт

1. Обед: гречка, рыба, овощи без термообработки ( порция до насыщения )
2. Полдник: йогурт без добавок 1 шт.
3. Ужин : макароны из муки грубого помола, говядина, огурец 1 шт ( порция до насыщения )
4. Второй ужин после 18:00: каждый 1,5 часа 1 яблоко перед сном 1яичный белок.

Вторник

1. Завтрак:  вареное яйцо 3 шт , миндаль 20 гр ,кефир нежирный200 мл , киви 1 шт .​
2. Обед: рис коричневый (бурый), курица, овощи, (порция до насыщения)
3. Полдник:  кефир 200 мл.
4. Ужин:  рагу овощное, рыба порция до насыщения.​
5. Второй ужин после 18:00: каждый 1,5 часа 1 яблоко перед сном 1яичный белок, овощи.

Среда

1. Завтрак: омлет из 3 белков и одного желтка , овсяное печенье1 шт , грецкие орехи 20 гр .​ кефир

нежирный 200 мл, грейпфрут или апельсин (половина).​

1. Обед : запеченная телятина, гречка, овощи.​ (Порция до насыщения )
2. Полдник: 1 ст ложка изюма , миндаль 20 гр .​
3. Ужин: овощной салат, курица.​ (Порция до насыщения)
4. Второй ужин после 18:00: каждый 1,5 часа 1 яблоко. перед сном 2 яичных белка, овощи.

Четверг

1. Завтрак: перловая каша на воде 150 гр, апельсин ( половина ), грецкие орехи 20 гр .,банан 1 шт ,

не жирный творог 150 гр.​

1. Обед: запеченная говядина или телятина, гречка, овощи без термообработки (порция до насыщения)
2. Полдник: киви 1 шт , йогурт без добавок 1 шт ( теос) ​.
3. Ужин: овощной салат, рыба .​
4. Второй ужин после 18:00: каждый 1,5 часа 1 яблоко перед сном 1яичный белок, овощи.

Пятница

1. Завтрак: гречневая каша на воде 150 гр, грейпфрут (половина ), миндаль 20 гр .​

# кефир нежирный 200 гр, Хлебцы овсяно-пшеничные Dr. Korne 2 шт

1. Обед: макароны из твердых сортов, мясо любое (порция до насыщения)
2. Полдник: грейпфрут половина, фундук 20 гр .​
3. Ужин: овощной салат, морепродукты 200 гр, можешь съесть салат вместе с морепродуктами

( заправка 1 ложка оливкового масла )

1. Второй ужин после 18:00: каждый 1,5 часа 1 яблоко перед сном 1яичный белок.

Суббота

1. Завтрак: омлет из 3 белков и одного желтка , бутерброд из цельнозернового хлеба с семечками

46 гр ( стандарт ), 15 гр масла + рыба сёмга или аналогичная рыба 30 гр , грецкий орех 20 гр ,

йогурт 1шт , аппельсин половина .​

1. Обед: куриное филе, рис коричневый (бурый), овощи на выбор без термообработки (порция до

насыщения

1. Полдник: банан 1шт ,хлебцы.2 шт .
2. Ужин: овощной салат, печень говядины.​(порция до насыщения)
3. Второй ужин после 18:00: каждый 1,5 часа 1 яблоко перед сном 1яичный белок, овощи.

Воскресенье

**7.30** – 220 г Овсяно-блин с творогом и бананом (блин: яйцо — 1шт., овсяные отруби — 20 г, овсяная

мука — 20 г, кефир 1% — 40 г. Начинка: творог до 2% жирности — 50 г, банан — 50 г.) Кофе с

обезжиренным молоком.

**11.30** – грейпфрут — 250 г, грецкие орехи – 10 г.

**14.30** – перловая каша на воде – 150 г, рыба на пару — 100 г. Зелень — 20 г, морковь — 50 г,

**18.30** – курица отварная 250 грамм 1 огурец.