

# Плая Мария

## Вариант 1:

### - Завтрак:

ягодный смузи (150 г ягод, 200 мл йогурта)

### - Обед:

индейка гриль (150 г) с овощным салатом (200 г)

### - Полдник:

гречкий йогурт (150 г) с ягодами (100 г)

### - Ужин:

сырники (100 г) с овощами на пару (150 г)

## Вариант 2:

### - Завтрак:

яйцо-бенедикт (2 яйца, 100 г индейки, ломтик помидора)

### - Обед:

салат с креветками (150 г креветок, микс салата, огурцы, перцы)

### - Полдник:

шоколадный йогурт (200 г)

### - Ужин:

тунец на гриле (150 г) с овощным рагу (200 г)

## Вариант 3:

### - Завтрак:

хлопья овсяные с ягодами (50 г овсянки, 100 г ягод, 150 мл молока)

### - Обед:

сырники из творога (100 г) с овощным супом (200 г)

### - Полдник:

фруктовый салат (150 г)

### - Ужин:

индейка запеченная с овощами (150 г индейки, 200 г овощей)