

## Вариант 1:

### - Завтрак:

омлет с овощами (2 яйца), овсянка с ягодами (100 г)

### - Обед:

рыбка красная (150 г) с киноа (100 г) и овощами (150 г)

### - Полдник:

миндаль (20 г)

### - Ужин:

индейка (150 г) с булгуром (100 г) и зеленым горошком (100 г)

## Вариант 2:

### - Завтрак:

йогурт греческий (150 г) с орехами (20 г) и ягодами (100 г)

### - Обед:

рыбка красная (150 г) с картофелем сладким (100 г) и шпинатом (150 г)

### - Полдник:

грецкие орехи (20 г)

### - Ужин:

индейка (150 г) с кускусом (100 г) и брокколи (100 г)

## Вариант 3:

### - Завтрак:

яичница с помидорами (2 яйца), овсяные хлопья с медом (100 г)

### - Обед:

рыбка красная (150 г) с картофельным пюре (100 г) и морковью (150 г)

### - Полдник:

миндаль (20 г)

### - Ужин:

индейка (150 г) с рисом басмати (100 г) и цветной капустой (100 г)