Меню на неделю для фазы Атака

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Завтрак** | **Обед** | **Полдник** | **Ужин** |
| **Понедельник** | Обезжиренный творог2 ломтика куриной грудкиЧай или кофе | Говядина по-вьетнамскиЙогурт низкой жирности | Блины из овсяных отрубей с корицей | Тигровые креветки с лапшой ширатаки и чесночно-йогуртовым соусом |
| **Вторник** | Омлет со специями и ветчинойТеплое питье | Форель с травамиКуриный бульон с гренками | Чай или кофе без сахараВанильная каша из овсяных отрубей | Яйца вкрутую с майонезом Дюкана |
| **Среда** | Блинные рулетики с творогомЧай или кофе | Курица карри с лапшой ширатаки | Жареный сыр тофу | Минтай в творожно- соевом соусе |
| **Четверг** | Каша с мясомТеплое питье | Вкусный бульон с лапшойКотлетки с овсяными отрубями | Кофейно-молочный коктейльТворожные рулетики | Салат из крабовых палочек |
| **Пятница** | Каша из овсяных отрубейТворожная запеканкаТеплое питье | ОкрошкаРыба на пару с зеленью | Творожное желе | Филе курицы в йогуртовом соусе |
| **Суббота** | Омлет с карри и индейкойХлеб с творожной пастойТеплое питье | Суп из консервированной форели | Овсяные маффины с ягодами годжи | Тефтельки из индейки |