|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи / дни | **Рыбный** | **Овощной** | **Куринный** | **Злаковый** | **Творожный** | **Фруктовый** |
| Завтрак | Запеченная рыба | Сырые овощи | Отварная грудка | Каша из пророщенной пшеницы | Творог с йогуртом | Яблоки с чаем |
| Ланч | Блюдо на пару | Картофельное пюре + салат | Запеченное филе | Гречка с пряностями | Кусочек сыра, брынзы с молоком | Грейпфрут |
| Обед | Уха | Овощная икра | Ароматный суп | Отварной рис | Творожно-йогуртовая масса | Запеченные груши |
| Полдник | Котлетки | Паровые овощи | Кусочек мяса на гриле | Овсянка с семечками | Творог с молоком | Ананас+киви |
| Ужин | Отварная рыбка | Салат | Отварное филе | Пюре из гречки | Нежирный сыр или творог | Тертые зеленые яблоки |