

	Завтрак	Обед	Полдник	Ужин
Понедельник	Блинчики из овсяных отрубей, кофе или чай без сахара (можно со стевией)	100 г печеной куриной грудки, 300 г салата из зелени	Яблоко на пару или стакан 1% кефира	Рагу из овощей с курицей
Вторник	Омлет с помидорами и сыром, кофе или чай	Суп без картофеля с лапшой и курицей	Обезжиренный йогурт	Форель, хек или семга печеная с зеленью
Среда	Овсяные хлопья с 1,5% молоком	Суп с курицей и бурым рисом	2 грецких ореха с творогом	Тунец в консервах, салат с моцареллой и томатами
Четверг	Мюсли с нежирным молоком + 1 банан	Суп без картофеля с фрикадельками, можно добавить немного лапши	Грейпфрут или апельсин	Отварное куриное филе (100г) с заправкой из йогурта
Пятница	Смузи – 1 стакан молока, банан и вишня. Небольшой кусочек сыра.	Чечевица с курицей отварной	Кусочек ветчины с отрубным хлебом и сыром	Овощной салат, грибы с тушеными баклажанами и томатами
Суббота	Омлет с помидорами и сыром, чай, кофе.	Спагетти с отварной котлеткой. Обезжиренный йогурт.	Блинчики по рецепту Дюкана	Овощное рагу с телятиной 200 г + кефир нежирный
Воскресенье	Яичница, бутерброд с отрубным хлебом и сыром	Суп с шампиньонами и курицей + овощной салат	Творог с бананом, 150 г	Тушеная рыба с томатами и морковью