|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Дни** | **Завтрак** | **Обед** | **Ужин** |
| 1 | 50 г нежирной ветчины + 1 цитрусовый + чашка кофе/чая | 250 г овощного салатика, заправленного маслом оливковым + ½ цитрусового + чашка зеленого чая | 150 г отварного мяса + 200 г салата из свежих овощей. Салатик заправить оливковым маслицем или соком лимонным. А еще съесть нужно ½ цитрусового и выпить чашку чая с медом |
| 2 | 2 яйца, вкрутую сваренных + 1 чудо-плод + чашечка кофе/чая | 150 г творога или 50 г твердого сыра + ½ цитрусового | 200 г отварной рыбы + 250 г овощного салатика и ломтик черного хлеба. Также съесть нужно ½ грейпфрута и выпить чашку чая |
| 3 | порция мюсли + ст.л. изюма и 2 грецких ореха. А еще нужно съесть 1 грейпфрут и выпить чашку кофе/чая | порция овощного супчика либо бульона куриного с ржаными сухариками + ½ цитрусового | 200 г отварной грудки + 2 помидорки + ½ цитрусового плода и чашка чая |
| 4 | 1 яйцо, вкрутую сваренное + стакан сока томатного. Также съесть плод грейпфрута и выпить чашку кофе/чая | 250 г салатика из овощей сырых, заправленного маслом оливковым + ломтик хлебушка черного. Также полагается съесть ½ экзотического плода | порция рагу овощного + ½ цитрусового + чашка зеленого чая |
| 5 | салатик из яблочка, грейпфрута и апельсинки, заправленный йогуртом натуральным. А еще можно выпить чашечку кофе/чая | 200 г салатика из овощей с оливковым маслицем + ½ экзотического плода | 250 г отварной грудки либо рыбки + ½ цитрусового + стакан сока томатного |
| 6 и 7 | Можно выбрать меню одного из предыдущих дней |