

	Завтрак	Обед	Полдник	Ужин
Понедельник	Каша из отрубей с кардамоном	Минтай в маринаде	Чебуреки с горячим напитком	Салат с крабовыми палочками
Вторник	Блинчики на кефире с творогом	Куриный бульон с лапшой ширатаки и тофу	200 гр творога нежирного с отрубями и кефиром	Жареная рыбка по Дюкану
Среда	Омлет из 1 яйца, сырники в духовке	Окрошка по-дюкану с домашним хлебом	Блинчики с творогом, травяной чай	Филе индейки в йогуртовом соусе
Четверг	150 г нежного творога с йогуртом и сахарозаменителем	Плов из риса ширатаки с овощами	1 стакан йогурта с отрубями	Котлеты с овсяными отрубями
Пятница	Омлет с кусочками индейки и зеленью	Суп-пюре куриный	Молочный коктейль с ванилью	Рыба, запеченная с травами в фольге
Суббота	Овсяная каша на молоке + гренки в яйце	Гороховый суп с копченой грудкой	Кофейный кекс за 5 минут	Отбивные из свинины
Воскресенье	Сырники с нежирной сметаной, горячий напиток	Рыбный суп с гренками	Омлет с креветками и зеленью	Курица в чесночном соусе