

| | Понедельник | Вторник | Среда | Четверг | Пятница | Суббота | Воскресенье |
|-----------|---|--|--|---|---|--|--|
| 1-й прием | 50 г овсянки 3 белка 1 желток чай | стакан обезжиренного молока 50 г овсяных хлопьев 3 белка | 2 кусочка хлеба из цельного зерна 150 г рыбы | 2 стакана молока 100 г кукурузных хлопьев | 4 белка 1 желток 2 кусочка хлеба из цельного зерна половинка авокадо | 2 кусочка хлеба с арахисовой пастой 3 белка | 2 стакана молока 50 г овсяных хлопьев |
| 2-й прием | 3 белка 50 г зеленого горошка 3 белка | 2 кусочка цельнозернового хлеба 150 г мяса индейки | 3 белка 2 банана | горсть орехов 2 банана | 100 г нежирного творога 1 банан 1 яблоко | 150 г салата с морепродуктами 1 апельсин | 100 г куриной грудки кусочек хлеба из цельного зерна банан яблоко |
| 3-й прием | 50 г отварной гречки 150 г филе курицы | 2 кусочка цельнозернового хлеба 100 г тофу чашка кофе | 150 г куриной грудки овощной салат 50 г коричневого риса | 150 г телятины овощной салат 50 г спагетти из муки твердых сортов | 150 г печеного картофеля 100 г рыбы 100 г брокколи | 50 г гречневой каши 100 г телятины тушеная морковь | 100 г печеного картофеля 100 г красной рыбы томаты |
| 4-й прием | казеиновый протеин сухофрукты | нет тренировки | казеиновый протеин 1 банан 1 яблоко | нет тренировки | казеиновый протеин сухофрукты | нет тренировки | нет тренировки |
| 5-й прием | 150 г красной рыбы салат из овощей | овощной салат 100 г креветок | 150 г куриного филе с тушеными овощами | 300 мл йогурта кусочек печеной тыквы 100 г тушеных морепродуктов | 150 г отварной индейки овощной салат | горсть орехов горсть сухофруктов | 300 г йогурта 2 банана |
| 6-й | 100 г обезжиренного творога | 3 белка | 100 г нежирного творога | 100 г обезжиренного творога | 2 стакана нежирного кефира | 2 стакана нежирного молока горсть черники | овощной салат |