	1-й прием пищи	2-й прием пищи	3-й прием пищи	4-й прием пищи	5-й прием пищи	6-й прием пищи
1 день	обезжиренный творог - 200 г 2 фрукта на выбор	куриная грудка - 200 г рис - 50 г салат из свежих овощей с оливковым масла	мясо кролика - 100 г 5 белков яиц 2 картофелины в мундире	запеченная индейка - 150 г 100 г гречки 1 помидор	куриная грудка - 100 г стакан свеже выжатого сока	отварная телятина - 100 г пучок зелени
2-3 день	5 яиц без желтков обезжиренный творог - 100 г 1 грейпфрут	белая запеченная рыба - 150 г отварной коричневый рис - 100 г овощи - 100 г	отварная красная рыба, с лимонным соком - 100 г 1 томат	1% йогурт - 100 г 1 грейпфрут 8 вареных яиц без желтков	запеченная рыба - 150 г салат из овощей с оливковым маслом	фруктовый салат
4 день	зеленый чай без сахара 1 апельсин омлет из 3-х белков и одного желтка	одно яблоко однопроцентный творог - 100%	вареная индюшатина - 150 г 2 сырых или сваренных всмятку яйца коричневый рис - 100 г	рыба - 150 г 1 апельсин отварная цветная капуста - 150 г	1-% творог - 100 г 1 банан	2 грецких ореха 10 миндальных орехов 20 г тыквенных семечек
5-6 день	100 г овсяных хлопьев с молоком стакан свежевыжатого сока	вареная куриная грудка - 100 г гречневая каша без масла - 100 г 1 томат	200 г обезжиренного творога	запеченная птица - 100 г салат из овощей, заправленный лимонным соком	отварная телятина - 100 г зелень	20 г тыквенных семечек
7-30 день	Повторять с первого по шестой день	Повторять с первого по шестой день	Повторять с первого по шестой день	Повторять с первого по шестой день	Повторять с первого по шестой день	Повторять с первого по шестой день