

	1-й день	2-й день	3-й день	4-й день	5-й день
завтрак	омлет с куриным филе	обезжиренный творог	два яйца всмятку и кусочек отварной индейки	творожная запеканка (см. рецепт ниже)	глазунья с парой кусочков телятины
второй завтрак	сырники	кусочек курицы и стакан кефира	цельный творог	форель, маринованная в лимонном соке с базиликом и черным перцем, запеченная в духовке	стейк из свинины
обед	суп из нескольких сортов рыбы	куриный бульон с мелко нарубленной телятиной и специями	окрошка без авокадо (см. рецепт ниже)	суп на основе куриного бульона с несколькими сортами мяса	суп из морепродуктов (см. рецепт ниже)
полдник	слабосоленая красная рыба и несколько перепелиных яиц	маринованная в специях с бальзамическим уксусом свинина, запеченная на гриле	стейк из лосося	паровые котлеты из любого мяса без добавления хлеба и/или лука	тушеный кролик со специями
ужин	обезжиренный йогурт	отварные креветки	обезжиренная творожная масса с ванилином и сахарозаменителем	отварной кальмар	сырники