

	1-й день	2-й день	3-й день	4-й день	5-й день	6-й день
завтрак	омлет из четырех белков и двух желтков и два кусочка цельнозернового хлеба	окрошка без авокадо (см. рецепт ниже)	обезжиренный творог с ягодами	глазунья из двух яиц с телятиной	слабосоленая семга с помидорами и листьями салата	творожная запеканка (см. рецепт ниже)
второй завтрак	сырники с кусочками фруктов	отварной кальмар	паровые котлеты из свиного фарша без добавления хлеба и/или лука	обезжиренный творог	стейк из телятины с листьями салата	отварные креветки
обед	суп с куриными фрикадельками и рублеными овощами	суп из морепродуктов (см. рецепт ниже)	куриный бульон с зеленью и овощами + кусочек отварной грудки	уха из смеси нескольких сортов рыбы	острый суп на основе куриного бульона с помидорами, базиликом и кусочками свинины	тефтели из индейки с бульоном
полдник	свинина, запеченная в фольге с овощами- гриль	стейк из красной рыбы	паровые котлеты из мяса индейки с кусочками айвы в середине	запеченное в духовке куриное филе со специями и кефир	мясо кролика с салатом из свежих овощей	котлеты из свиного говяжьего фарша с отварными яйцами в середине
ужин	отварная куриная грудка с соусом из кефира с чесноком и зеленью	кусочек маринованной в кефире со специями индейки, запеченный на гриле	запеченные в духовке мидии под сырной шапкой со свежими помидорами	морской коктейль	тушеная телятина с овощами	омлет из яиц с нежирной ветчиной