

	1-й день	2-й день	3-й день	4-й день	5-й день	6-й день	7-й день
<b>завтрак</b>	овсяные хлопья с орешками, залитые йогуртом	творожная масса с со свежими фруктами	два яйца всмятку, тосты с нежирной ветчиной и зеленью, кефир	белковый день	овсяные хлопья с сухофруктами и стакан <u>свежевыжатого</u> сока	салат из овощей с парой кусочков <u>цельнозернового</u> хлеба	омлет с грибами, помидорами и зеленью
<b>второй завтрак</b>	обезжиренный творог с фруктами	любые сезонные ягоды и фрукты	творожная запеканка (см. рецепт ниже)	белковый день	любые сезонные ягоды и фрукты	паровая котлета из мяса птицы с овощами	окрошка (см. рецепт ниже)
<b>обед</b>	запеченная куриная грудка с овощами и картофелем	классический рататуй (см. рецепт ниже) со свиным стейком	отварной коричневый рис со специями, паровыми котлетами и овощами	белковый день	картофельное пюре с гуляшом из мяса птицы	мидии, запеченные в духовке под сырной шапкой с рассыпчатым, отварным рисом	любое мясо, тушеное с картофелем и овощами
<b>полдник</b>	греческий салат с парой кусочков <u>цельнозернового</u> хлеба	суп из морепродуктов с овощами (см. рецепт ниже) и парой кусочков <u>цельнозернового</u> хлеба	салат "Цезарь"	белковый день	творог с зеленью и сметаной	любая красная рыба, запеченная на луковой подушке с гарниром из овощей гриль	баклажаны, фаршированные куриным фаршем с грибами и тушеные в томатном соке
<b>ужин</b>	окрошка (см. рецепт ниже)	омлет с нежирной ветчиной и зеленью	лосось, запеченный в фольге со специями и гарниром из овощей	белковый день	салат из стручковой фасоли с рыбой (см. рецепт ниже)	<u>стейк</u> из телятины с овощным салатом	коктейль из морепродуктов