

День	1 прием	2 прием	3 прием	Комментарии
<b>Первая неделя</b>				
понедельник	черный кофе (или зеленый чай)	два вареных яйца, салат из капусты с оливковым маслом, стакан сока	филе морской рыбы (200-250 гр), отварное или запеченное	можно употребить любой свежавыжатый сок: апельсиновый, яблочный с сельдереем и пр. (по желанию фреш разбавляют водой)
вторник	натуральный кофе (или чай), ржаной хлебец	вареная или тушеная рыба, овощной салат	отварное мясо (100 – 150 г), стакан нежирного кефира	допускается кефир вечером, за 3 часа до сна
среда	чай или кофе, нежирный йогурт	кабачок или баклажан, тушенный с оливковым маслом, овощной сок	два вареных яйца, стакан кефира	
четверг	чай или кофе, одно вареное яйцо	салат из моркови, ломтик твердого сыра, ржаной хлебец	фрукты или ягоды (до 200 г)	допускается омлет из одного яйца и 50 г молока, приготовленный без масла
пятница	кофе или чай	куриное филе отварное, салат из капусты, овощной сок	отварная говядина, стакан кефира	
суббота	чай или кофе, 100 г обезжиренного творога	отварная рыба, фруктовый салат или свежие ягоды	тушеные овощи (200 г)	
воскресенье	кофе (или зеленый чай)	два вареных яйца, овощной салат	постное отварное мясо, стакан кефира	
<b>Вторая неделя</b>				
понедельник	чай или кофе	отварной цыпленок (1/2), овощной салат	два яйца, салат из овощей с лимонным соком	
вторник	чай или кофе	200 г отварной рыбы, стакан томатного сока	фруктовый салат или свежие фрукты (200 г)	утром можно выпить стакан свежавыжатого сока
среда	кофе (или чай)	вареное яйцо, салат из свежей моркови, ржаной хлебец	200 г ягод или фруктов	хлебец можно приготовить в тостере из ржаного или отрубного батона
четверг	кофе и хлебец	Кабачок или баклажан, обжаренные на оливковом масле	150-180 г вареной телятины, одно яйцо. Салат из капусты	
пятница	чай или кофе, один ржаной хлебец	200 г отварной рыбы, салат из свежей капусты	180-200 г отварного мяса, стакан кефира	
суббота	кофе или чай	два яйца, вареная или тушеная капуста, стакан томатного сока	200 гр вареной или запеченной рыбы	
воскресенье	чай или кофе	отварная или запеченная с овощами рыба, свежая капуста с растительным маслом	вареная телятина, стакан кефира	