

## Меню на безуглеводный день

<b>1-ый прием пищи:</b>	1Зеленый чай/кофе. 2Отваренные яичные белки – до 5 штук
<b>2-ой прием пищи:</b>	Белковый коктейль, или 350 мл сыворотки.
<b>3-ий прием пищи:</b>	Запеченное обезжиренное мясо. Рыба или курица + авокадо или другой зеленый овощ 30 г.
<b>4-ый прием пищи:</b>	Кефир/йогурт – 1 л.
<b>5-ый прием пищи:</b>	1Салат из листовых овощей и помидоров. 2Мясо на пару.

## Меню на углеводный день

<b>1-ый прием пищи:</b>	1Зеленый чай/кофе. 2Отваренные яичные белки – до 5 штук. 3Овсянка/гречка (150 г сухого продукта).
<b>2-ой прием пищи:</b>	1Белковый коктейль, или 350 мл сыворотки. 2Яблоко – или 250 мл сока.
<b>3-ий прием пищи:</b>	1Запеченное обезжиренное мясо. Рыба или курица + авокадо или другой зеленый овощ 30 2Фрукты в кол-ве до 250 г.
<b>4-ый прием пищи:</b>	1Кефир/йогурт – 1 л. 2Небольшое количество быстрых углеводов (черный шоколад до 50 г).
<b>5-ый прием пищи:</b>	1Салат из листовых овощей и помидоров. 2Мясо на пару. 3Гречневая каша 100 г сухого продукта.

