

День недели	Дневной рацион
ПОНЕДЕЛЬНИК	<p><u>Утро</u>: стакан однопроцентного кефира, 200 г бурого риса и стакан несладкого чая.</p> <p><u>Перекус</u>: порция отварной свеклы с оливковым маслом, пара грецких орехов.</p> <p><u>День</u>: отварное куриное мясо с салатом из огурца, капусты, лука и перца.</p> <p><u>Перекус</u>: три отварных яичных белка с кусочком твердого сыра.</p> <p><u>Вечер</u>: отварная рыба, сто грамм творога, зеленый несладкий чай или яблоко.</p>
ВТОРНИК	<p><u>Утро</u>: стакан йогурта без наполнителя, 4 грецких ореха.</p> <p><u>Перекус</u>: зеленое яблоко.</p> <p><u>День</u>: суп с курицей и овощами, 200-граммовый кусочек отварной телятины.</p> <p><u>Перекус</u>: стакан однопроцентного кефира, 2 кусочка сыра.</p> <p><u>Вечер</u>: отварной белок от 3 яиц с салатом из морепродуктов.</p>
СРЕДА	<p><u>Утро</u>: 150-200 г отварной овсянки</p> <p><u>Перекус</u>: грейпфрут или помело.</p> <p><u>День</u>: суп из индейки и стручковой фасоли, стакан нежирного кефира, 200 г отварной индейки.</p> <p><u>Перекус</u>: салат из капусты и огурца с оливковым маслом.</p> <p><u>Вечер</u>: отварной свинины 200 г, 2 огурца и помидор.</p>
ЧЕТВЕРГ	<p><u>Утро</u>: омлет трех яичных белков и 1 желтка, 2 кусочка ветчины, несладкий зеленый или травяной чай.</p> <p><u>Перекус</u>: стакан несладкого йогурта и яблоко.</p> <p><u>День</u>: 200 г отварной рыбы и гарнир из тушеных овощей.</p> <p><u>Перекус</u>: обезжиренный творог 100 г.</p> <p><u>Вечер</u>: 200 г отварного мяса и столько же салата из свежих овощей.</p>
ПЯТНИЦА	<p><u>Утро</u>: стакан кефира с отрубями, горсть любых орехов.</p> <p><u>Перекус</u>: 2 яблока или персика.</p> <p><u>День</u>: бульон из баранины, отварная баранина, винегрет.</p> <p><u>Перекус</u>: любой овощной салат и пара яичных белков.</p> <p><u>Вечер</u>: 200 г отварной рыбы, 100 г творога, нежирный кефир.</p>
СУББОТА	<p><u>Утро</u>: гречневая каша + пара черносливов, кружечка кофе без подсластителей.</p> <p><u>Перекус</u>: 100 г творога с отрубями.</p> <p><u>День</u>: борщ без картофеля, 200 г отварного мяса.</p> <p><u>Перекус</u>: салат из свежей капусты и огурца, с оливковым маслом.</p> <p><u>Вечер</u>: овощной салат с морепродуктами, 2 кусочка твердого сыра, стакан однопроцентного кефира.</p>
ВОСКРЕСЕНЬЕ	<p><u>Утро</u>: омлет из трех белков, пара кусочков отварной рыбы, кусочек цельнозернового хлеба и несладкий зеленый чай.</p> <p><u>Перекус</u>: однопроцентный кефир.</p> <p><u>День</u>: говядина 200 г и 100 г бурого риса.</p> <p><u>Перекус</u>: обезжиренный творог или салат из свежих овощей.</p> <p><u>Вечер</u>: отварная курица 200 г и 100 г гречки.</p>