

| | Завтрак | Обед | Полдник | Ужин |
|-------------|---|--|--|---|
| Понедельник | Половинка грейпфрута, овсянка на воде, зеленый чай. | Половинка грейпфрута, телятина-гриль, салат с огурцами и зеленью. Компот из сухофруктов. | Стакан 1% кефира. | Овощной салат, чай с медом. |
| Вторник | Половинка грейпфрута, 1 яйцо вкрутую, зеленый чай. | Половинка грейпфрута, 2 кусочка ржаного хлеба с адыгейским сыром. | Обезжиренный творог с горстью цукатов. | Отварная белая рыба, овощной салат с подсолнечным маслом. |
| Среда | Половинка грейпфрута, пшенная каша на воде, зеленый чай. | Половинка грейпфрута, куриная грудка, овощной бульон. | Стакан 1% йогурта без добавок. | Омлет на пару, с томатами. Компот из сухофруктов. |
| Четверг | Половинка грейпфрута, манная каша на нежирном молоке (1,5%), зеленый чай. | Половинка грейпфрута, салат с перепелиными яйцами и овощами. | Стакан ацидофилина. | Бурый рис без соли с кусочком белой рыбы и заправкой из лимонного сока. |
| Пятница | Половинка грейпфрута. Пара томатов. | Половинка грейпфрута, фасолевый суп. | Пара кружочков свежего ананаса. | Овощное рагу, приготовленное в духовке. |
| Суббота | Повторить понравившиеся дни | | | |
| Воскресенье | | | | |