**Таблица с недельным ПП-рационом для женщин**:

|  |  |
| --- | --- |
| **День недели** | **Дневной рацион** |
| ПОНЕДЕЛЬНИК | Завтрак: овсянка с ягодами и фруктами зеленый чай.  Перекус: яблоко.  Обед: отварная рыба, рис, свежие овощи, компот.  Перекус: куриная грудка и овощи на пару.  Ужин: нежирный творог, зеленый чай. |
| ВТОРНИК | Завтрак: овсяная каша с ягодами, тыквенными семечками, компот или чай.  Перекус: творог с ложечкой меда.  Обед: куриный бульон, овощной салат, зеленый чай.  Перекус: фрукты.  Ужин: отварное куриное филе со свежими томатами. |
| СРЕДА | Завтрак: овсянка с ягодами и фруктами, чай или компот.  Перекус: два апельсина.  Обед: тушеные овощи и куриная грудка, зеленый чай или компот.  Перекус: диетическая творожная запеканка с чаем.  Ужин: обезжиренный творог, компот. |
| ЧЕТВЕРГ | Завтрак: геркулес на молоке с ягодами, чай.  Перекус: натуральный йогурт без добавок.  Обед: рыбный суп с картофелем.  Перекус: салат из свежих овощей со сметаной.  Ужин: куриная грудка с двумя свежими огурцами, чай. |
| ПЯТНИЦА | Завтрак: картофель отварной, 1 яйцо, свежий огурец.  Перекус: киви, чай без сахара.  Обед: рисово-грибной суп, твердый сыр.  Перекус: творожн0-ягодная запеканка.  Ужин: тушеная рыба, морская капуста, вода или компот. |
| СУББОТА | Завтрак: омлет, несладкий чай.  Перекус: яблоко, кефир.  Обед: отварная рыба с рисом, компот.  Перекус: креветки со свежими овощами.  Ужин: обезжиренный творог. |
| ВОСКРЕСЕНЬЕ | Завтрак: овсяная каша с сухофруктами (изюмом), чай.  Перекус: банан, апельсин.  Обед: отварная курица с овощной запеканкой, чай.  Перекус: томаты, отварные креветки.  Ужин: паровые рыбные котлеты, бурый рис, свежие овощи, компот. |