

МЕНЮ

Первая Неделя:

День 1:

Завтрак:

- Чай/кофе с 1ч ложкой сахара
- Овсяноблин (2 столовые ложки овсяных хлопьев, запаренных заранее в кипятке на полчаса, 2 яйца, соль, перец, все взбить пожарить как блин на сухой сковороде) (150 грамм) +1 свежий овощ
- 1 хлебец

Перекус:

- Груша

Обед:

- Отварной бурый рис (100 грамм) + 1 ложка кабачковой икры
- Шампиньонами приготовленные на пару со специями (120 грамм)
- 1 хлебец
- Чай

Перекус:

- Салат (консервированная кукуруза, болгарский перец, лук, консервированная фасоль, огурец, соль, специи, заправленный оливковым маслом) (170 грамм)

Ужин:

- Запечённая куриная грудка (130 грамм)
- Запеченные овощи вместе с грудкой, баклажан, перец, помидор (100 грамм)
- Чай

День 2:

Завтрак:

- Чай/кофе с 1ч ложкой сахара
- 2 яйца всмятку или вкрутую
- 2 хлебца с творожным сыром
- Огурец (1 шт.)

Перекус:

- Груша

Обед:

- Куриный суп с овощами (филе курицы, болгарский перец, брокколи, морковь, лук, зелень) (220 грамм)
- 2 хлебца

Перекус:

- Салат (отварной кальмар, помидор, болгарский перец, листья салата на выбор - лучше всего айсберг) (170 грамм)

Ужин:

- Запечённая рыба красная со специями по вкусу, немного соли (130 грамм)
- Тушеная стручковая фасоль с чесноком, болгарским перцем и помидором (100 грамм)
- Чай

День 3:

Завтрак:

- Чай/кофе с 1ч ложкой сахара
- Яйца 2 шт. всмятку
- 2 Хлебца с творожным сыром + помидор на хлебец

Перекус:

- 1 киви

Обед:

- Запеченная нога или филе индейки (130 грамм)
- Отварная гречка (100) + 1 ложка кабачковой икры
- 1 хлебец
- Чай

Перекус:

- Салат (отварной кальмар, помидор, болгарский перец, листья салата на выбор - лучше всего айсберг) (170 грамм)
- 1 хлебец

Ужин:

- Филе Тилапии или Трески на пару (150 грамм)
- Помидоры (2 шт.) с репчатым луком, заправленные оливковым маслом
- Чай

День 4:

Завтрак:

- Чай/кофе с 1ч ложкой сахара
- Омлет с помидорами (2 яйца, столовая ложка молока 1,5%) (210 грамм) + огурец свежий
- 1 хлебец с творожным сыром

Перекус:

- Яблоко

Обед:

- Куриные котлетки на пару (120 грамм)
- Тушенные брокколи с чесноком и болгарским перцем (115 грамм)
- 2 хлебца
- Чай

Перекус:

- Салат (огурец, помидор, редис, пекинская капуста, заправленный оливковым маслом) (180 грамм)

Ужин:

- Запеченная грудка индейки (120 грамм)
- Салат (огурцы, помидоры, болгарский перец, зелень, лук, долька лимона выжитая, оливковое масло) (110 грамм)
- Чая

День 5:

Завтрак:

- Чай/кофе с 1ч ложкой сахара
- Овсянка на воде и свежим яблоком (200 грамм) + 5 шт миндаля

Перекус:

- Апельсин

Обед:

- Запеченная куриная грудка (120 грамм)
- Запеченные овощи вместе с грудкой – болгарский перец, кабачок, помидор (110 грамм)
- 2 хлебца
- Чай

Перекус:

- Салат (капуста, свекла, чеснок, заправленный оливковым маслом) (170 грамм) + 1 яйцо

Ужин:

- Запечённая белая рыба со специями по вкусу, немного соли (120 грамм)
- Салат из овощей (болгарский перец, пекинская капуста, огурцы, помидоры, лук, заправлен оливковым маслом) (100 грамм)
- Чай

День 6:

Завтрак:

- Чай/кофе с 1ч ложкой сахара
- Овсяноблин (2 столовые ложки овсяных хлопьев, запаренных заранее в кипятке на полчаса, 2 яйца + 1 белок от яйца, соль, перец, все взбить пожарить как блин на сухой сковороде или слегка смазанной оливковым маслом) (160 грамм) + любой овощ на выбор
- 1 хлебец

Перекус:

- Груша

Обед:

- Отварной Булгур (110 грамм) + 1 ложка кабачковой икры
- Запеченная куриная грудка, в апельсиновом соке (90 грамм) (филе замочить в выжитом апельсине на 2-3 часа, можно больше, запекать в фольге)
- Огурец, дольками (1 шт.)
- Чай

Перекус:

- Салат (огурцы, помидоры, отварное яйцо (1 шт.), креветки – 5/7 шт., заправленный 1 ч. л. Оливкового масла) (160 грамм)

Ужин:

- Запечённая красная рыба со специями по вкусу (110 грамм)
- Тушеная стручковая фасоль, с луком, чесноком и помидором (100 грамм)
- Чай

День 7:

Завтрак:

- Чай/кофе с 1ч ложкой сахара
- Овсяная каша на воде (170 грамм) + 5 шт. миндаля + любой фрукт на выбор

Перекус:

- Грейпфрут

Обед:

- Мексиканская смесь, тушенная с курицей (пакет замороженной смеси, любой, без риса и картошки, куриная грудка, соль, перец, специи, без масла) (180 грамм)
- 1 хлебец
- Чай

Перекус:

- Салат (консервированная кукуруза, болгарский перец, лук, консервированная фасоль, огурец, соль, специи, заправленный оливковым маслом) (160 грамм)

Ужин:

- Запечённая куриная грудка со специями по вкусу (90 грамм)
- Тушенная брюссельская капуста (110 грамм)
- Чай

Вторая неделя:

День 1:

Завтрак:

- Чай/кофе с 1ч ложкой сахара
- Яичница из 2 яиц, с помидором и болгарским перцем (190 грамм)
- 1 хлебец с творожным сыром + 1 свежий огурец

Перекус:

- Груша

Обед:

- Отварная или запеченная говядина (130 грамм)
- Стручковая фасоль, тушенная с чесноком, луком. Помидором и болгарским перцем на воде (100 грамм)
- 2 хлебца
- Чай

Перекус:

- Салат из огурцов, помидоров, болгарский перчик и пекинской капусты, редисом с луком заправлен оливковым маслом (180 грамм)

Ужин:

- Запеченная красная рыба (160 грамм)
- Запеченные овощи на выбор вместе с рыбой
- Огурец свежий
- Чай

День 2:

Завтрак:

- Чай/кофе с 1ч ложкой сахара
- 2 яйца отварных
- 1 хлебец с творожным сыром
- Салат из свежих овощей на выбор (120 грамм)

Перекус:

- 2 киви

Обед:

- Запеченная куриная грудка в апельсиновом соке (130 грамм)

- Отварной булгур (100 грамм) + 1 столовая ложка кабачковой икры
- 2 хлебца
- Чай

Перекус:

- Салат (огурец, помидор, редис, пекинская капуста, болгарский перец) (170 грамм) + 1 сваренное вкрутую яйцо.

Ужин:

- Запечённая куриная грудка со специями по вкусу, немного соли (150 грамм)
- Свежие огурец, нарезанный дольками (1 шт.), свежий помидор, нарезанный дольками (1 шт.)
- 1 хлебец
- Чай

День 3:

Завтрак:

- Чай с 1ч ложкой сахара
- Стручковая фасоль, тушенная с яйцом (180 грамм)
- 1 хлебец с творожным сыром

Перекус:

- Яблоко

Обед:

- Отварная говядина (130 грамм)
- Тушенная цветная капуста с помидором и морковью (100 грамм)
- 1 хлебец

Перекус:

- Салат (пекинская капуста, тунец в собственном соку ½ банки, помидор, лук, огурец, зелень, заправлен оливковым маслом, соль, перец) (170 грамм)

Ужин:

- Тушенная грудка индейки или курицы с овощами на воде (морковь, белокочанная капуста, помидор, соль, специи, травы, зелень) (230 грамм)
- Чай

День 4:

Завтрак:

- Чай/кофе с 1ч ложкой сахара
- 2 яйца всмятку или вкрутую
- 2 хлебца с творожным сыром
- Яблоко

Перекус:

- Апельсин

Обед:

- Отварной булгур (110 грамм) + 1 столовая ложка кабачковой икры
- Шампиньоны, приготовленные на пару со специями (120 грамм)
- 1 хлебец
- Чай

Перекус:

- Салат (пекинская капуста, тунец в собственном соку ½ банки, помидор, лук, огурец, зелень, заправлен оливковым маслом, соль, перец) (170 грамм)

Ужин:

- Запечённая куриная грудка (120 грамм)
- Тушеные брокколи на воде с чесноком, болгарским перцем и помидором (110 грамм)
- Чай

День 5:

Завтрак:

- Чай/кофе с 1 ложкой сахара
- Овсянка, сваренная на воде с сухофруктами (200 грамм)
- Яблоко или Груша

Перекус:

- Грейпфрут или апельсин

Обед:

- Запечённое филе белой рыбы (130 грамм, немного соли)
- Брокколи, тушеные с чесноком, помидором и болгарским перцем (120 грамм)
- 1 хлебец
- Чай

Перекус:

- Салат из белокочанной капусты, свекла отварная, чеснок и оливковое масло (180 грамм)

Ужин:

- Салат (отварная или запеченная куриная грудка, листья салата на выбор, редис, яйцо, оливковое масло – 1 ч.л., соль, перец) (250 грамм)

День 6:

Завтрак:

- Чай/кофе с 1ч ложкой сахара или сахарозаменитель.

- 1 хлебец с творожным сыром
- 2 яйца сваренных вкрутую или всмятку
- 1 любой свежий овощ на выбор

Перекус:

- Яблоко

Обед:

- Отварной булгур (110 грамм) + 1 столовая ложка кабачковой икры
- Салат (огурец, помидор, пекинская капуста, лук, зелень, оливковое масло) (100 грамм)
- 2 хлебца
- Чай

Перекус:

- Салат (огурец, помидор, редис, салатные листья, пекинская капуста) (180 грамм)

Ужин:

- Запечённая рыба красная со специями по вкусу, немного соли (140 грамм)
- Запеченные овощи на выбор вместе с рыбой (100 грамм)
- Чай

День 7:

Завтрак:

- Чай/кофе с 1ч ложкой сахара
- Овсяноблин (2 столовые ложки овсяных хлопьев, запаренных заранее в кипятке на полчаса, 2 яйца + 1 белок от яйца, соль, перец, все взбить пожарить как блин на сухой сковороде или слегка смазанной оливковым маслом) (190 грамм) + свежий овощ.
- 1 хлебец

Перекус:

- Апельсин

Обед

- Куриная грудка запечённая (100 грамм)
- Отварной бурый или красный рис (100 грамм) + 1 столовая ложка кабачковой икры
- 1 хлебец
- Чай

Перекус:

- Салат (капуста белокочанная, натертое яблоко, укроп, заправлен яблочным уксусом и оливковым маслом) (180 грамм)

Ужин:

- Тушеное куриное филе с морковью и белокочанной капустой, помидором без масла (240 грамм)
- 2 хлебца
- Чай

Третья неделя:

День 1:

Завтрак:

- Чай/кофе с 1ч ложкой сахара
- 2 хлебца с творожным сыром
- 2 яйца всмятку или вкрутую
- Свежий овощ на выбор

Перекус:

- Яблоко

Обед:

- Цветная капуста, тушенная с филе индейки, помидорами, луком, и морковью (230 грамм)
- 1 свежий овощ на выбор
- 2 хлебца
- Чай

Перекус:

- Помело 1/3 часть

Ужин:

- Салат (огурец, морковь, креветки - 20 шт., стручковая фасоль отварная, листья салата на выбор, чеснок, заправлен оливковым маслом, соль, перец, травы) (250 грамм)
- Хлебец
- Чай

День 2:

Завтрак:

- Чай/кофе и 1 ложкой сахара
- 2 хлебца с творожным сыром (альметте)
- 2 яйца всмятку + огурец

Перекус:

- Яблоко

Обед:

- Запеченная куриная грудка (130 грамм)
- Тушенные брокколи с чесноком и помидором, травы, соль, перец (100 грамм)
- 2 хлебца
- Чай

Перекус:

- Салат из белокочанной капусты, свекла, чеснок и оливковое масло (160 грамм)

Ужин:

- Запеченная красная рыба с лимоном (140 грамм)
- Запеченные овощи вместе с рыбой на выбор (100 грамм)
- Чай

День 3:

Завтрак:

- Чай/кофе с 1ч ложкой сахара
- Овсяноблин (2 столовые ложки овсяных хлопьев, запаренных заранее в кипятке на полчаса, 2 яйца+1 белок от яйца, соль, перец, все взбить пожарить как блин на сухой сковороде или слегка смазанной оливковым маслом) (190 грамм) + 1 овощ на выбор.

Перекус:

- Яблоко

Обед:

- Куриные котлетки на пару (130 грамм)
- Салат (огурцы, помидоры, пекинская капуста, болгарский перец, зелень, заправленный оливковым маслом 1 ч. ложка и выжита долька лимона) (100 грамм)
- 1 хлебец
- Чай

Перекус:

- Салат (капуста белокочанная, натертое яблоко, укроп, заправлен яблочным уксусом и оливковым маслом) (160 грамм)

Ужин:

- Отварные креветки (130 грамм) в готовом очищенном виде
- Тушеная мексиканская смесь (без риса) на воде (100 грамм)
- Чай

День 4:

Завтрак:

- Чай/кофе с 1ч ложкой сахара
- 2 хлебца с творожным сыром, сверху отварное мясом (говядина или курица – 120 грамм) + помидор и лист салата.

Перекус:

- Яблоко

Обед:

- Тушенная говядина с капустой без масла, специи, зелень, морковь, помидор, (240 грамм)
- 1 хлебец
- Чай

Перекус

- 2 киви

Ужин:

- Консервированный тунец в собственном соку 1/2 банки (90 грамм)
- Салат из свежих овощей (огурцы, помидоры, лук, болгарский перец, зелень, оливковое масло) (140 грамм)
- Чай

День 5:

Завтрак:

- Чай/кофе с 1ч ложкой сахара
- Овсяноблин (2 столовые ложки овсяных хлопьев запаренных, заранее в кипятке на полчаса, 2 яйца + 1 белок от яйца, соль, перец, все взбить пожарить как блин на сухой сковороде или слегка смазанной оливковым маслом) (220 грамм) + 1 огурец

Перекус:

- Груша

Обед:

- Куриный суп с овощами (брокколи, морковь, болгарский перец, куриное филе) (230 грамм)
- 1 хлебец
- Чай

Перекус:

Салат (капуста белокочанная, натертое яблоко, укроп, заправлен яблочным уксусом и оливковым маслом) (170 грамм)

Ужин:

- Салат (запеченная или отварная грудка, огурец, помидор, лук, 5 шт маслин без косточек, листья салата на выбор, болгарский перец, заправленный оливковым маслом, травы, соль, перец)
- Хлебец
- Чай

День 6:

Завтрак:

- Чай/кофе с 1 ложкой сахара
- Овсянка, сваренная на воде (180 грамм) + 5 шт. миндаля
- Яблоко

Перекус:

- Апельсин

Обед:

- Запечённая красная рыба (120 грамм, немного соли)
- Салат из свежих овощей (огурец, помидор, болгарский перец, зелень, лук, чайная ложка оливкового масла) (100 грамм)
- 1 хлебец
- Чай

Перекус:

- Салат (огурцы, помидоры, листья салата, пекинская капуста, редис) (160 грамм)
- + 1 яйцо, сваренное вкрутую.

Ужин:

- Куриная грудка на пару (160 грамм)
- Нарезанный свежий огурец (1 шт.) и помидор (1 шт.) болгарский перец (1/2)
- Чай

День 7:

Завтрак:

- Чай/кофе с 1ч ложкой сахара
- 2 хлебца с отварным мясом (говядина или курица) (160 грамм) и помидор

Перекус:

- 1 киви

Обед:

- Красная рыба, запеченная в духовке (120 грамм)
- Тушеная стручковая фасоль с чесноком и болгарским перцем (100 грамм)
- 1 свежий овощ на выбор
- 1 хлебец
- Чай

Перекус

- Салат (огурцы, помидоры, отварное яйцо 1 шт., консервированный тунец в собственном соку 1/3 банки, заправленный 1 ч. л. Оливкового масла) (180 грамм)

Ужин:

- Шампиньоны на пару (120 грамм)

- Салат (огурец, помидор, редис, болгарский перец, редис, зелёный лук, оливковое масло) (100 грамм)
- 1 хлебец
- Чай

Четвертая неделя:

День 1:

Завтрак:

- Чай/кофе с 1ч ложкой сахара
- 2 яйца всмятку
- 2 хлебца с творожным сыром + огурец

Перекус:

- Апельсин

Обед:

- Запеченная красная рыба (140 грамм)
- Тушеные брокколи с чесноком, помидорами (100 грамм)
- 2 хлебца
- Чай

Перекус:

- Салат (огурцы, помидоры, отварное яйцо (1 шт.), редис, болгарский перец заправленный 1 ч. л. Оливкового масла) (170 грамм)

Ужин:

- Отварная (130 грамм)
- Болгарский перец, порезанный дольками (1 шт.) и свежий помидор, порезанный дольками (1 шт.)
- 1 хлебец
- Чай

День 2:

Завтрак:

- Чай/кофе с 1ч ложкой сахара
- Овсяноблин (2 столовые ложки овсяных хлопьев, запаренных заранее в кипятке на полчаса, 2 яйца, соль, перец, все взбить пожарить как блин на сухой сковороде или слегка смазанной оливковым маслом) (190 грамм) + 1 свежий фрукт
- 1 хлебец

Перекус:

- Яблоко

Обед

- Отварной кальмар (160 грамм)

- Салат (огурцы, помидоры, листья салата, капуста пекинская, редис) (110 грамм)
- 1 хлебец
- Чай

Перекус:

- Салат (капуста белокочанная, натертое яблоко, укроп, заправлен яблочным уксусом и оливковым маслом) (150 грамм)

Ужин:

- Мексиканская смесь, тушенная с курицей (пакет замороженной смеси, любой, без риса и картошки, куриная грудка, соль, перец, специи, без масла) (230 грамм)
- 1 хлебец
- Чай

День 3:

Завтрак:

- Чай/кофе с 1ч ложкой сахара
- Яичница с помидорами (170 грамм)
- 1 хлебец с творожным сыром + огурец

Перекус:

- Яблоко

Обед:

- Куриные котлетки на пару (120 грамм)
- Шампиньоны на пару или запеченные (100 грамм)
- Любой овощ на выбор
- 1 хлебец
- Чай

Перекус:

- Салат из белокочанной капусты, свекла отварная, чеснок и оливковое масло (170 грамм)

Ужин:

- Белая рыба на пару (160 грамм)
- Огурец и помидор порезанный дольками (2 шт.)
- 1 хлебец
- Чай

День 4:

Завтрак:

- Чай/кофе с 1ч ложкой сахара
- Каша овсяная (190 грамм) + 1 свежий фрукт + 5 шт. миндаля

Перекус:

- Апельсин

Обед:

- Куриный суп с овощами (куриное филе, брокколи, морковь, болгарский перец, лук, зелень) (230 грамм)
- 2 хлебца
- Чай

Перекус:

- Салат из белокочанной капусты, свекла отварная чеснок и оливковое масло (180 грамм)

Ужин:

- Салат (запеченная или отварная грудка, огурец, помидор, лук, 5 шт маслин без косточек, листья салата на выбор, болгарский перец, заправленный оливковым маслом, травы, соль, перец)
- 1 хлебец
- Чай

День 5:

Завтрак:

- Чай/кофе с 1 ложкой сахара
- Овсяноблин (2 столовые ложки овсяных хлопьев, запаренных заранее в кипятке на полчаса, 2 яйца, соль, перец, все взбить пожарить как блин на сухой сковороде или слегка смазанной оливковым маслом) (190 грамм) + 1 свежий овощ на выбор.

Перекус:

- Яблоко

Обед:

- Запечённая красная рыба без масла (120 грамм)
- Тушеные брокколи с чесноком, помидором и болгарским перцем (130 грамм)
- 1 хлебец
- Чай

Перекус:

- Салат (капуста белокочанная, натертое яблоко, укроп, заправлен яблочным уксусом и оливковым маслом) (170 грамм)

Ужин:

- Отварные креветки в очищенном виде (160 грамм)
- Салат (огурцы, помидоры, редис, листья салата) (100 грамм)
- 1 хлебец
- Чай

День 6:

Завтрак:

- Чай/кофе с 1ч ложкой сахара
- 2 хлебца с творожным сыром
- 2 яйца всмятку
- Огурец (1 шт.)

Перекус:

- Груша

Обед:

- Цветная капуста, тушенная с куриным филе, помидорами, луком и морковью (220 грамм)
- 2 хлебца
- Чай

Перекус:

- Салат (болгарский перец, 5 шт. маслин, 1 яйцо, редис, огурец, зелень, заправлен оливковым маслом, соль, травы, перец) (160 грамм)

Ужин:

- Салат (огурцы, помидоры, лук зелёный, креветки, заправленный оливковым маслом 1ч. ложка) (130 грамм)
- Белая рыба на пару (90 грамм)
- 1 хлебец
- Чай

День 7:

Завтрак:

- Чай/кофе с 1ч ложкой сахара
- Овсянка на воде с нарезанным свежим яблоком (180 грамм) + 5 шт. чернослива

Перекус:

- Грейпфрут

Обед:

- Отварная перловка (110 грамм) +1 столовая ложка кабачковой икры
- Запеченные грибы (100 грамм)
- 1 хлебец
- Чай

Перекус:

- Салат (болгарский перец, 5 шт. маслин, 1 яйцо, редис, огурец, зелень, заправлен оливковым маслом, соль, травы, перец) (160 грамм)

Ужин:

- Запечённая красная рыба со специями по вкусу, немного соли (110 грамм)
- Салат из овощей (пекинская капуста, огурцы, помидоры, болгарский перец, лук, зелень, оливковое масло 1 ч. ложка) (130 грамм)
- Чай