

Примерное меню диеты БУЧ на неделю

Понедельник (углеводный день)

Завтрак: гречневая каша -150г, яблоко -100г, чай с нежирным молоком

Второй завтрак: йогурт 125г

Обед: овощной суп, салат из помидоров и огурцов

Полдник: апельсин

Ужин: запеченные на гриле овощи

Вторник (низкоуглеводный день)

Завтрак: овсяная каша -150г, тертая морковь -100г, чай с нежирным молоком

Второй завтрак: два яблока

Обед: мясо гриль, салат из капусты

Полдник: кефир

Ужин: 200г свежего творога, 125 нежирного йогурта без добавок

Среда (белковый день)

Завтрак: омлет из 2 белков, чай с молоком

Второй завтрак: нежирный кефир

Обед: отварная курица, листовой салат

Полдник: творог 150г

Ужин: запеченная рыба со специями 250г, зелень

Четверг (углеводный день)

Завтрак: пшено 150г, кофе с молоком

Второй завтрак: фруктовый салат 150г

Обед: тушеные овощи, апельсин

Полдник: сок яблочный

Ужин: винегрет из овощей 250г

Пятница (низкоуглеводный день)

Завтрак: 2 яйца всмятку, тертое яблоко - 100г, чай с нежирным молоком

Второй завтрак: персиковый или абрикосовый сок 150мл

Обед: курица отварная 200г, салат из капусты и моркови 100г

Полдник: печеное яблоко

Ужин: тушеная с овощами рыба 250г

Суббота (белковый день)

Завтрак: творог с нежирным кефиром 150г, кофе с молоком

Второй завтрак: горсть орехов

Обед: запеченная рыба 200г, листовой салат 100г, зелень

Полдник: кефир 150мл

Ужин: коктейль из морепродуктов со специями 250г, зелень

Воскресенье (углеводный день)

Завтрак: рисовая каша с молоком 150г, кофе с молоком

Второй завтрак: фруктовый сок 150мл

Обед: тушеные овощи 250г, грейпфрут

Полдник: любые ягоды 150г

Ужин: овощной салат 250г, апельсин

Калорийность в день не должна превышать 1200ккал. Но если вы привыкли обходиться небольшими порциями, то она может быть еще меньше.