

Таблица продуктов для диеты БУЧ

Углеводные дни	Низкоуглеводные дни	Белковые дни
Овощи	Утром каши	Говядина, телятина, курица, кролик, баранина, яйца
Фрукты	До обеда фрукты	Нежирное молоко, кефир, натур. йогурт, творог, нежир. сыр до 30%, ряженка, бифидокефир
овес, рис, гречка, пшено, пшеница	Мясо, рыба, курица, яйца сочетаем с овощами и салатами	морепродукты
Макаронны из твердых сортов пшеницы	После обеда нежирные молочные продукты, яйца, орехи	грибы
Хлебцы из злаков	До 18:00 ужины из белковых блюд, зелени и листовых овощей	Орехи
Ржаной и зерновой хлеб	-	Соя, чечевица, бобовые