

## Примерное недельное меню «Безуглеводной диеты» от сайта [www.chudo-dieta.com](http://www.chudo-dieta.com)

### **День первый:**

- Завтрак: омлет из 2 яиц, чай;
- Обед: тушеная капуста с мясом, ложка сметаны, кусочек ржаного хлеба;
- Полдник: зеленое яблоко;
- Ужин: отварная курица, болгарский перец, обезжиренный кефир.

### **День второй:**

- Завтрак: овсяная каша на нежирном молоке с грецкими орехами, чай;
- Обед: кабачки, запеченные с сыром, стейк, зеленый чай;
- Полдник: грейпфрут;
- Ужин: вареные креветки, сыр.

### **День третий:**

- Завтрак: обезжиренный творог со сметаной и клубникой, кофе;
- Обед: бульон с вареным мясом, чай;
- Полдник: апельсин;
- Ужин: шашлык из курицы с луком, кефир.

### **День четвертый:**

- Завтрак: 2 отварных яйца, кофе;
- Обед: мясо, запеченное с грибами и сыром, чай;
- Полдник: обезжиренный йогурт;
- Ужин: тушеная капуста с куриным мясом.

### **День пятый:**

- Завтрак: 2 яйца всмятку, 1 огурец, чай;
- Обед: творожная запеканка, кефир;
- Полдник: 2 абрикоса;
- Ужин: грибы, запеченные с сыром, травяной чай.

### **День шестой:**

- Завтрак: обезжиренный творожок, чашка кофе;
- Обед: мясо, запеченное с овощами (перец, цуккини, лук);
- Полдник: гранат;
- Ужин: отварное мясо, стручковый горошек, чай.

### **День седьмой:**

- Завтрак: гречневая каша с молоком, чай;
- Обед: гороховый суп с курицей, кусочек хлеба;
- Полдник: горсть клубники;
- Ужин: филе морской рыбы на гриле или в духовке, лук.