

Меню Диеты Ангела на неделю от chudo-dieta.com

Понедельник

Завтрак: чашка черного кофе без сахара;

Обед: два отварных яйца, салат из помидора и зеленых листьев салата;

Ужин: отбивная из говядины или телятины, обжарить на сухой сковороде с добавлением воды. Можно слегка подсолить и приправить специями.

Вторник

Завтрак: чашка кофе с сухариком (без сахара);

Обед: отбивная, салат из помидора и листьев салата;

Ужин: вегетарианский суп из разных овощей 250г.

Среда

Завтрак: кофе без сахара и сухарик;

Обед: бифштекс обжаренный в малом количестве масла, салат из листьев салата;

Ужин: два крутых яйца, два ломтика ветчины без жира.

Четверг

Завтрак: кофе и сухарик;

Обед: кофе и сухарик;

Ужин: большой фруктовый салат, 200мл кефира.

Пятница

Завтрак: чашка тертой моркови, заправить лимонным соком;

Обед: обжаренная в небольшом количестве масла рыба, помидор;

Ужин: отбивная с листовым салатом.

Суббота

Завтрак: кофе и сухарик;

Обед: кусок курицы отварной или обжаренной без жира и кожи;

Ужин: бифштекс и зеленый салат.

Воскресенье

Завтрак: чай без сахара;

Обед: обжаренное мясо, огурцы и помидоры;

Ужин: два яйца отварить и нарезать, смешать с нарезанной зеленью (укроп, петрушка, салат, зеленый лук), заправить оливковым маслом.