

Примерное недельное меню диеты Дюкана. Фаза «Атака» от сайта www.chudo-dieta.com

День первый:

- Завтрак: 1 сваренное вкрутую яйцо, 100 г обезжиренного творога, кофе;
- Второй завтрак: обезжиренный классический йогурт с половиной столовой ложки овсяных отрубей;
- Обед: нежирный куриный бульон с куриным филе, дюкановская лепешка вместо хлеба;
- Полдник: стакан обезжиренного кефира;
- Ужин: Подсоленное куриное мясо, чай.

День второй:

- Завтрак: омлет из двух яиц с кусочками куриного филе, кофе;
- Второй завтрак: нежирный зернистый творог, можно с подсластителем;
- Обед: немного куриного бульона, запеченный хек, дюкановская лепешка;
- Полдник: обезжиренный йогурт с сахарозаменителем;
- Ужин: шашлычки из куриного мяса, запеченные в духовке, чай.

День третий:

- Завтрак: Дюкановские сырники, чай;
- Второй завтрак: обезжиренный классический йогурт;
- Обед: рыбный суп из консервы с перепелиными яйцами;
- Полдник: обезжиренный творожок;
- Ужин: Запеченная куриная грудка, кефир.

День четвертый:

- Завтрак: Дюкановские лепешки с куриным филе, кофе;
- Второй завтрак: желе;
- Обед: запеченное филе лосося, чай;
- Полдник: стакан обезжиренного молока;
- Ужин: Омлет с нежирной ветчиной;

День пятый:

- Завтрак: 2 сваренных всмятку яйца, кофе;
- Второй завтрак: классический йогурт с овсяными отрубями;
- Обед: порция вареных креветок;
- Полдник: нежирный кефир;
- Ужин: Творожная запеканка, чай.

День шестой:

- Завтрак: обезжиренный сладкий творожок, кофе;
- Второй завтрак: крабовые палочки;
- Обед: тушеная куриная печень на воде;
- Полдник: овсяное печенье, чай;
- Ужин: запеченное куриное филе, кефир.

День седьмой:

- Завтрак: творожная запеканка, кофе;
- Второй завтрак: сваренное вкрутую яйцо;
- Обед: уха, дюкановская лепешка;
- Полдник: творожный десерт, зеленый чай;
- Ужин: Котлеты из куриной грудки, кефир.

Каждый день вы должны съедать 1,5 столовые ложки овсяных отрубей и выпивать 2 л чистой воды.