

Диета Кима Протасова. Примерное меню на 5 недель от www.chudo-dieta.com

Неделя №1

День первый:

- Завтрак: обезжиренный творожок, классический йогурт, кофе без сахара;
- Второй завтрак: несладкое яблоко;
- Обед: сваренное вкрутую яйцо, тертая вареная свекла с чесноком и сметаной, томатный сок;
- Полдник: фруктовый салатик из яблок и йогурта;
- Ужин: овощной салат со сметаной, стакан кефира.

День второй:

- Завтрак: морковно-яблочное пюре, несколько кусочков сыра, чай без сахара;
- Второй завтрак: нежирный творожок;
- Обед: греческий салат, томатный сок;
- Полдник: йогурт;
- Ужин: творожная запеканка с яйцом и яблоками, молоко.

День третий:

- Завтрак: сырники, запеченные в духовке, кофе без сахара;
- Второй завтрак: стакан кефира;
- Обед: вареное яйцо, салат из тертой моркови и творога, с чесноком;
- Полдник: печеные яблоки;
- Ужин: овощное пюре, творог со сметаной, чай.

День четвертый:

- Завтрак: вареное яйцо, яблочное пюре, травяной чай без сахара;
- Второй завтрак: йогурт;
- Обед: овощные голубцы, овощной сок;
- Полдник: сыр, стакан нежирного кефира;
- Ужин: салат с морковью, капустой, яблоком, обезжиренный творог со сметаной, чай.

День пятый:

- Завтрак: паровой омлет из одного яйца и молока с добавлением томатов, чай без сахара;
- Второй завтрак: отвар шиповника, яблоко;
- Обед: запеченные в духовке или на гриле овощи (баклажаны, перец, кабачки), овощной сок;
- Полдник: яблочно-морковное пюре (можно детское, но без сахара);
- Ужин: томаты, фаршированные творожной начинкой с чесноком, кефир.

День шестой:

- Завтрак: нежирный творожок с нежирной сметаной, яблоко, чай без сахара;
- Второй завтрак: стакан морковно-яблочного сока;
- Обед: печеный болгарский перец, фаршированный творогом, кефир;
- Полдник: фруктовый яблочный салат с йогуртом;
- Ужин: отварное яйцо, овощной салат с брынзой, отвар шиповника.

День седьмой:

- Завтрак: печеные творожные сырники, чай;
- Второй завтрак: классический йогурт;
- Обед: овощное рагу (можно из замороженных овощей), овощной сок;
- Полдник: кефир;
- Ужин: отварное яйцо, капустный салат с огурцом и зеленым горошком, стакан травяного чая.

Неделя №2

День первый:

- Завтрак: яйцо всмятку, творожок, кофе без сахара;
- Второй завтрак: яблочное пюре;
- Обед: тушеная капуста, овощной салат, томатный сок;
- Полдник: йогурт без добавок;
- Ужин: творожная запеканка, кефир.

День второй:

- Завтрак: паровой омлет из яйца и молока с цветной капустой, чай без сахара;
- Второй завтрак: нежирный творожок;
- Обед: овощное пюре, печеный болгарский перец, чай;
- Полдник: детское яблочное пюре без сахара;
- Ужин: баклажанная икра, отвар шиповника.

День третий:

- Завтрак: тертая морковь со сметаной, некрепкий чай;
- Второй завтрак: классический йогурт;
- Обед: салат из свежих овощей со сметаной, яйцо;
- Полдник: печеные яблоки;
- Ужин: голубцы, травяной чай.

День четвертый:

- Завтрак: яйцо всмятку, яблочное пюре, травяной чай;
- Второй завтрак: сырники;
- Обед: баклажаны, запеченные с помидорами и сыром;
- Полдник: стакан нежирного кефира, яблоки;
- Ужин: греческий салат, стакан простокваши.

День пятый:

- Завтрак: паровой омлет с овощами, чай без сахара;
- Второй завтрак: отвар шиповника, яблоко;
- Обед: зернистый творог, овощной салат, кефир;
- Полдник: яблочно-морковное детское пюре;
- Ужин: вареные овощи, стакан молока.

День шестой:

- Завтрак: нежирный творожок с нежирной сметаной и яблоком, кофе без сахара;
- Второй завтрак: йогурт, яблоко;
- Обед: вареное яйцо, овощное пюре, томатный сок;
- Полдник: стакан молока;
- Ужин: салат из пекинской капусты с горошком и яблоком, минеральная вода.

День седьмой:

- Завтрак: яблочное пюре, яйцо, чай;
- Второй завтрак: классический йогурт;
- Обед: тушеная капуста, салат из огурцов, овощной сок;
- Полдник: кефир;
- Ужин: овощи, жареные на гриле, стакан травяного чая.

Неделя №3

День первый:

- Завтрак: печеные сырники, чай без сахара;
- Второй завтрак: кефирно-яблочный коктейль;
- Обед: суп-пюре из овощей с добавлением нежирных сливок, запеченная рыба;
- Полдник: 2 яблока;
- Ужин: омлет с овощами, творожные шарики с чесноком.

День второй:

- Завтрак: паровой омлет из яйца и молока с цветной капустой, чай без сахара;
- Второй завтрак: нежирный творожок;
- Обед: овощное пюре, куриное мясо без жира и кожи, томатный сок;
- Полдник: детское яблочное пюре без сахара;
- Ужин: болгарский перец, фаршированный творогом, отвар шиповника.

День третий:

- Завтрак: зерненный творог с тертым яблоком, некрепкий чай;
- Второй завтрак: вареное яйцо;
- Обед: говядина, тушенная с овощами, отвар шиповника;
- Полдник: печеные яблоки;
- Ужин: курица, запеченная на гриле, кефир.

День четвертый:

- Завтрак: яйцо всмятку, яблочное пюре, травяной чай;
- Второй завтрак: салат из яблок с йогуртом;
- Обед: окрошка, кефир;
- Полдник: стакан нежирного кефира;
- Ужин: отварная курица, овощной салат, томатный сок.

День пятый:

- Завтрак: паровой омлет с овощами, чай без сахара;
- Второй завтрак: йогурт, отвар шиповника;
- Обед: уха, свежие овощи;
- Полдник: яблочно-морковное детское пюре;
- Ужин: греческий салат, кефир.

День шестой:

- Завтрак: нежирный творожок с нежирной сметаной и яблоком, чай;
- Второй завтрак: кусочек сыра, стакан простокваши;
- Обед: курица, маринованная в кефире, томатный сок;
- Полдник: питьевой йогурт;
- Ужин: томаты, фаршированные творогом, яйцо, кефир.

День седьмой:

- Завтрак: омлет, чай без сахара;
- Второй завтрак: классический йогурт;
- Обед: рыба, запеченная с овощами, томатный сок;
- Полдник: кефир, яблоки;
- Ужин: отварная курица, овощной салат, стакан травяного чая.

Неделя №4

День первый:

- Завтрак: омлет с цветной капустой, кофе без сахара;
- Второй завтрак: творожок без добавок;
- Обед: овощное пюре, запеченные в духовке куриные котлеты, томатный сок;
- Полдник: 2 яблока;
- Ужин: салат с капустой и яблоком, заправленный кефиром, вареное мясо, минеральная вода.

День второй:

- Завтрак: сырники, чай без сахара;
- Второй завтрак: нежирный творожок;
- Обед: овощное пюре, рыба, овощной сок;
- Полдник: детское яблочное пюре без сахара;
- Ужин: овощной салат, яйцо, стакан ряженки.

День третий:

- Завтрак: омлет с отварной курицей, некрепкий чай;
- Второй завтрак: творог зерненный;
- Обед: маринованное мясо гриль, свежие овощи;
- Полдник: печеные яблоки;
- Ужин: голубцы, фаршированные овощами и мясом, ряженка.

День четвертый:

- Завтрак: яйцо всмятку, яблочное пюре, травяной чай;
- Второй завтрак: овощной салат со сметаной;
- Обед: тунец или хек, запеченный на гриле, запеченные овощи;
- Полдник: стакан нежирного кефира;
- Ужин: салат с пекинской капустой, кальмарами и креветками, ряженка.

День пятый:

- Завтрак: овсяная каша на воде, с медом и изюмом, простокваша;
- Второй завтрак: отвар шиповника, яблоко;
- Обед: паровой омлет с овощами, кусочек курицы, томатный сок;
- Полдник: яблочно-морковное детское пюре;
- Ужин: тушеная капуста с мясом, кефир.

День шестой:

- Завтрак: нежирный творожок с нежирной сметаной и яблоком, кофе;
- Второй завтрак: яблоко;
- Обед: отварная курица, овощное пюре;
- Полдник: йогурт;
- Ужин: гречневая каша, паровая котлета, минеральная вода.

День седьмой:

- Завтрак: творожная запеканка, чай без сахара;
- Второй завтрак: классический йогурт;
- Обед: запеченный стейк семги, овощи;
- Полдник: кефир, яйцо;
- Ужин: овсяная каша, стакан травяного чая.

Неделя №5

День первый:

- Завтрак: запеченные сырники, кофе с молоком без сахара;
- Второй завтрак: творожок с яблоком;
- Обед: гречка, печенка тушеная, свекольный салат;
- Полдник: йогурт;
- Ужин: отварная куриная грудка, ряженка.

День второй:

- Завтрак: паровой омлет из яйца и молока с цветной капустой, чай без сахара;
- Второй завтрак: нежирный творожок;
- Обед: овощное пюре, стейк, томатный сок;
- Полдник: детское яблочное пюре без сахара;
- Ужин: шашлык из курицы с овощами, минеральная вода.

День третий:

- Завтрак: каша на воде, некрепкий чай;
- Второй завтрак: 2 яблока;
- Обед: салат из пекинской капусты с курицей, заправленный несладким йогуртом;
- Полдник: печеное яблоко;
- Ужин: рыбные тефтели, яйцо всмятку, овощной салат.

День четвертый:

- Завтрак: яйцо всмятку, яблочное пюре, травяной чай;
- Второй завтрак: йогурт, яблоки;
- Обед: куриная грудка в лимонном соке, запеченная с сыром, овощной сок;
- Полдник: стакан нежирного кефира;
- Ужин: любые овощи, куриная грудка.

День пятый:

- Завтрак: паровой омлет с овощами, чай без сахара;
- Второй завтрак: отвар шиповника, яблоко;
- Обед: овощной салат, запеченная рыба;
- Полдник: яблочно-морковное детское пюре;
- Ужин: гречка, овощи, кефир.

День шестой:

- Завтрак: нежирный творожок с нежирной сметаной и яблоком, кофе с молоком без сахара;
- Второй завтрак: овсяный отвар, яблоко;
- Обед: баклажаны, запеченные с томатами и сыром, кусочки курицы;
- Полдник: стакан простокваши;
- Ужин: тушеная капуста с мясом, кусочек сыра, кефир.

День седьмой:

- Завтрак: овсяная каша на молоке, кофе без сахара;
- Второй завтрак: классический йогурт;
- Обед: салат из огурца, яблока, моркови, капусты, рыбные кнели, овощной отвар;
- Полдник: яблоко, фаршированное творогом;
- Ужин: творожная запеканка, стакан травяного чая.