

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

### **День первый (белково-овощной):**

- Завтрак: дюкановская каша, кофе;
- Обед: овощной суп с курицей;
- Полдник: стакан обезжиренного кефира;
- Ужин: Куриные котлеты, овощной салат (помидоры, огурцы, капуста, тертая морковь, немного лимонного сока или классического йогурта для заправки), зеленый чай.

### **День второй (белковый):**

- Завтрак: омлет с ветчиной, кофе;
- Обед: куриные котлеты, дюкановская лепешка, кефир;
- Полдник: обезжиренный творожок;
- Ужин: бульон с куриной грудкой, чай.

### **День третий (белково-овощной):**

- Завтрак: омлет с курицей и помидорами, кофе;
- Обед: суп-крем с курицей и грибами, дюкановская лепешка;
- Полдник: творожная запеканка, кефир;
- Ужин: рыбные котлеты, листья салата, огурцы.

### **День четвертый (белковый):**

- Завтрак: дюкановские сырники, кофе;
- Обед: рыбный суп из консервы с яйцами;
- Полдник: стакан кефира;
- Ужин: вареная курица, редис, чай.

### **День пятый (белково-овощной):**

- Завтрак: 1 сваренное всмятку яйцо, 2 огурца, кофе;
- Обед: голубцы с мясом, овощами и отрубями;
- Полдник: овощной салат;
- Ужин: запеченная в фольге рыба с луком и овощами.

### **День шестой (белковый):**

- Завтрак: обезжиренный творог, кофе;
- Обед: суп из куриных грудок, дюкановская лепешка;
- Полдник: классический йогурт;
- Ужин: шашлычки из курицы, чай.

### **День седьмой (белково-овощной):**

- Завтрак: 1 сваренное вкрутую яйцо, помидор, кофе;
- Обед: овощной суп, чай;
- Полдник: 2 нежирные сосиски, лепешка по Дюкану, кефир;
- Ужин: тушеная капуста с кусочками курицы, зеленый чай.

Каждый день вы должны съесть 2 столовые ложки овсяных отрубей и выпивать 2 л чистой воды.