

Меню диеты стол 7 на каждый день с рецептами (на неделю)



Первый день

Завтрак: гречневая молочная каша, чай с лимоном;

Второй завтрак: яйцо всмятку, бессолевой хлебец с маслом

Обед: рисовый суп с курицей; салат из помидоров, паровые котлеты из телятины, компот из сухофруктов.

Полдник: томатный сок

Ужин: Творожный пудинг с фруктовым соусом, чай с лимоном



Рецепт: Творожный пудинг

50г молока вскипятить, добавить 1 ст. ложку манной крупы и проварить помешивая 5 минут. В охлажденную кашу добавить 20г слив. масла, 400г протертого творога, ванильный сахар, 4 яичных желтка и 2 ст. ложки сахара. Хорошо перемешать и выложить массу в смазанную маслом форму. Можно готовить на пару или запечь в духовке. При подаче полить фруктовым сиропом или вареньем.

Второй день

Завтрак: рисовая молочная каша, кофе с молоком, сухое несоленое печенье

Второй завтрак: блинчики с фруктовым соусом

Обед: Вегетарианский борщ, картофельное пюре, отварная рыба, компот из ягод

Полдник: кефир и печенье

Ужин: творожная запеканка с фруктами, чай с лимоном

Третий день

Завтрак: омлет из двух желтков и одного белка, хлебец, кофе с молоком

Второй завтрак: бессолевые оладьи и бифидокефир

Обед: овощной суп, вареная курица, тушеная капуста и салат из свежих огурцов

Полдник: печеное яблоко

Ужин: фруктовый плов, чай с молоком



Рецепт: Фруктовый плов

Длиннозерновой рис промыть, залить кипятком и сварить до полуготовности. На стакан риса взять 3 стакана воды. Промыть по 20г изюма, чернослива, кураги, свежих нарезанных кубиками яблок. Фрукты добавить к рису и сварить до готовности. Добавить кусочек сливочного масла.

Четвертый день

Завтрак: творог, смешанный с измельченным яблоком и сметаной, чай с молоком

Второй завтрак: свежие или замороженные ягоды

Обед: суп-пюре из овощей и говядины, гречневая каша, помидорный салат, сок

Полдник: йогурт и печенье

Ужин: тушеные овощи с добавлением куриного фарша, чай с лимоном



Рецепт: Вегетарианский борщ

В полутора литрах воды отварить овощи: 1 тертую морковь, 1 картофель кубиками, две горсти нашинкованной капусты, 1 луковичу. Свеклу отдельно натереть и проварить в малом количестве воды 5 минут. В конце добавить ст. ложку 6% уксуса. За пять минут до окончания варки овощей, добавить 2-3 тертые на терке сырые помидоры без кожицы, чайную ложку сахара, свеклу, зелень укропа. Заправлять борщ сметаной.

Пятый день

Завтрак: пшенная каша с фруктами, чай с молоком

Второй завтрак: яйцо всмятку и тост с маслом

Обед: вегетарианский борщ, тефтели паровые из телятины, салат из капусты и зелени

Полдник: тертая морковь

Ужин: винегрет с морской капустой, чай с лимоном



Рецепт: Винегрет с морской капустой

Отварить и измельчить морковь, свеклу, картофель. Нарезать 2 свежих огурца и добавить немного оливкового масла, немного 3% уксуса и 100г нарезанной морской капусты. Можно добавить зелень и лимонный сок.

Шестой день

Завтрак: овсяная каша с молоком, печенье, чай с вареньем

Второй завтрак: омлет из белка

Обед: рисовый суп с говяжьими фрикадельками, рис с подливой из лука и помидоров, салат из огурцов, компот

Полдник: творожная запеканка, кефир

Ужин: тушеная рыба, картофель отварной, подлива из сметаны, чай с молоком.

Седьмой день

Завтрак: рис отварной с сухофруктами, чай с лимоном

Второй завтрак: яблочный сок с печеньем

Обед: борщ с курицей, гречневая каша с салатом из помидоров, кисель из ягод

Полдник: йогурт питьевой с печеньем

Ужин: Винегрет из овощей без солений, заправленный лимонным соком, чай с лимоном.