

## Диета Елены Малышевой. Примерное меню на 4 недели от chudo-dieta.com

### Неделя №1

#### День первый:

- Завтрак: мюсли с кусочками фруктов и орехами (залить кипятком или горячим нежирным молоком, дать настояться);
- Обед: картофельное пюре с добавлением небольшого количества соли, сливочного масла, сушеного укропа, грибной соус из шампиньонов (шампиньоны, репчатый лук, немного молока, муки, соли);
- Полдник: фруктово-зерновой батончик;
- Ужин: фаршированный перец (перец, рис, репчатый лук, морковь, томат, немного соли).

#### День второй:

- Завтрак: овсяная каша с клубникой (можно подсластить кашу фруктозой);
- Обед: отварной рис, филе хека;
- Полдник: смесь орехов и сухофруктов;
- Ужин: суп-лапша с куриным мясом, морковкой, луком, петрушкой.

#### День третий:

- Завтрак: омлет из 1 яйца и нежирного молока с цветной капустой (готовить на пару или в СВЧ-печи);
- Обед: спагетти с мясными шариками;
- Полдник: печеное яблоко;
- Ужин: грибной крем-суп.

#### День четвертый:

- Завтрак: гречневая каша с изюмом и кусочками яблок (можно подсластить фруктозой);
- Обед: рис, куриные тефтели;
- Полдник: фруктово-зерновой батончик;
- Ужин: тыквенный суп.

#### День пятый:

- Завтрак: овсяная каша с вишней (можно подсластить кашу фруктозой);
- Обед: гречневая каша с грибами;
- Полдник: 1 апельсин;
- Ужин: рыбные биточки с рисом.

#### День шестой:

- Завтрак: мюсли с кусочками фруктов, семечками, цукатами и орехами;
- Обед: запеченная индейка с брокколи и цветной капустой;
- Полдник: фруктовый яблочный салат с обезжиренным йогуртом;
- Ужин: тушеная белокочанная капуста с грибами.

#### День седьмой (разгрузочный):

В течение всего дня рекомендуется есть слегка подсоленную гречку, пить зеленый или черный чай, минеральную воду.

## Неделя №2

### День первый:

- Завтрак: рисовая каша с тыквой;
- Обед: тушеная капуста с мясом;
- Полдник: яблоко;
- Ужин: рисовый суп с фрикадельками.

### День второй:

- Завтрак: паровой омлет из яйца и молока с томатами;
- Обед: запеченные овощи, куриное филе;
- Полдник: смесь орехов и сухофруктов;
- Ужин: плов с овощами.

### День третий:

- Завтрак: овсяная каша с малиной;
- Обед: мясные зразы с гречкой;
- Полдник: фруктово-зерновой батончик;
- Ужин: голубцы.

### День четвертый:

- Завтрак: мюсли с добавлением цукатов, семечек и орехов;
- Обед: картофель с грибами;
- Полдник: яблоки;
- Ужин: крем-суп овощной с брокколи, картофелем и сухариками.

### День пятый:

- Завтрак: паровой омлет с овощами;
- Обед: филе кеты с рисом;
- Полдник: смесь орехов и сухофруктов;
- Ужин: вареные овощи, паровая котлета.

### День шестой:

- Завтрак: овсяная каша с яблоком и изюмом;
- Обед: спагетти с курицей;
- Полдник: обезжиренный йогурт со злаками;
- Ужин: грибной жульен (шампиньоны, куриное мясо, бульон, сливки, мука, специи).

### День седьмой (разгрузочный):

В течение всего дня ешьте слабосоленый отварной рис небольшими порциями. Пейте чай и минеральную воду.

## Неделя №3

### День первый:

- Завтрак: рисовая каша с ананасом;
- Обед: суп-пюре из овощей с добавлением нежирных сливок;
- Полдник: 2 яблока;
- Ужин: гречка с рыбными тефтельками и соусом.

### День второй:

- Завтрак: паровой омлет из яйца и нежирного молока с цветной капустой;
- Обед: овощное пюре, куриное мясо без жира и кожи, отварное или запеченное;
- Полдник: орехово-зерновая смесь;
- Ужин: болгарский перец, фаршированный рисом с мясом.

### День третий:

- Завтрак: овсяная каша с яблоком и сухофруктами;
- Обед: индейка, тушенная с овощами;
- Полдник: печеные яблоки;
- Ужин: курица, запеченная на гриле или в духовке, картофель.

### День четвертый:

- Завтрак: гречка с яблоком, изюмом, фруктозой, можно на нежирном молоке;
- Обед: филе кеты или хека, картофельное пюре;
- Полдник: стакан нежирного кефира;
- Ужин: отварная курица, овощной салат.

### День пятый:

- Завтрак: паровой омлет с кусочками томатов;
- Обед: уха;
- Полдник: яблочно-морковное пюре, либо яблоко и морковь, тертые на тёрке;
- Ужин: куриная грудка с гречкой.

### День шестой:

- Завтрак: рис с курагой;
- Обед: уха, либо куриный суп-лапша;
- Полдник: питьевой йогурт;
- Ужин: ленивые голубцы.

### День седьмой (разгрузочный):

В течение всего дня съедайте небольшими порциями хорошо разваренную гречку, пейте достаточное количество жидкости.

## Неделя №4

### День первый:

- Завтрак: омлет с цветной капустой;
- Обед: овощное пюре, запеченные в духовке куриные котлеты;
- Полдник: 2 яблока;
- Ужин: салат с капустой и яблоком, заправленный кефиром, вареное мясо.

### День второй:

- Завтрак: мюсли «4 злака» с фруктами или цукатами;
- Обед: рыба, запеченная с овощами;
- Полдник: фруктово-зерновой батончик;
- Ужин: отварная курица, овощной салат.

### День третий:

- Завтрак: омлет с отварной курицей;
- Обед: крем-суп грибной;
- Полдник: печеные яблоки;
- Ужин: голубцы, фаршированные овощами и мясом.

### День четвертый:

- Завтрак: овсяная каша с клубникой;
- Обед: тунец или хек, запеченный в духовке, запеченные овощи;
- Полдник: стакан нежирного кефира;
- Ужин: суп куриный.

### День пятый:

- Завтрак: овсяная каша на воде, с фруктозой, черникой и изюмом;
- Обед: кусочек курицы, картофельное пюре, соус;
- Полдник: яблочно-морковное пюре;
- Ужин: тушеная капуста с мясом.

### День шестой:

- Завтрак: рис с яблоком, изюмом, курагой, сушеной клюквой или вишней;
- Обед: запеченный стейк семги, пропаренный рис;
- Полдник: 1 апельсин;
- Ужин: гречневая каша, паровая котлета.

### День седьмой:

В течение всего дня ешьте небольшими порциями разваренный рис, слегка подсоленный, либо подслащенный фруктозой, пейте достаточное количество жидкости.