

Диета Раздельное питание. Примерное меню на неделю от сайта www.chudo-dieta.com

День первый:

- Завтрак: овсяная каша на воде, кусочки ананаса;
- Второй завтрак: обезжиренный йогурт с ягодами;
- Обед: овощной суп, ломтик цельнозернового хлеба;
- Полдник: фрукты;
- Ужин: запеченная рыба, некрахмалистые овощи (брокколи, цветная капуста, болгарский перец, лук).

День второй:

- Завтрак: творог с яблоком;
- Второй завтрак: стакан молока;
- Обед: капуста, тушенная с мясом;
- Полдник: печеные яблоки;
- Ужин: отварная говядина, салат из зеленых овощей (огурец, перец, капуста, листовой салат, зеленый горошек).

День третий:

- Завтрак: смесь фруктов;
- Второй завтрак: горсть сухофруктов (курага, чернослив, изюм);
- Обед: тарелка гречневой каши, овощной салат;
- Полдник: фруктовое смузи;
- Ужин: тушеные овощи, тушеное мясо.

День четвертый:

- Завтрак: овсянка на воде с малиной;
- Второй завтрак: 2 груши;
- Обед: перловый суп, запеченные кабачки, ломтик вчерашнего хлеба;
- Полдник: нежирный творожок со сметаной;
- Ужин: запеченная с яблоками курица.

День пятый:

- Завтрак: омлет на белках запеченный со шпинатом;
- Второй завтрак: стакан кефира или ряженки;
- Обед: картофельное пюре с кусочком масла, овощной салат (из продуктов, не содержащих крахмал);
- Полдник: 1 апельсин или яблоко;
- Ужин: морепродукты, овощной салатик.

День шестой (разгрузочный):

В течение дня можно съесть 5 небольших порций фруктов и овощей, которые сочетаются друг с другом.

День седьмой:

- Завтрак: салат из фруктов;
- Второй завтрак: стакан кефира;
- Обед: овощной суп, отварное мясо;
- Полдник: несколько кусочков дыни;
- Ужин: запеченная рыба с овощами.