

Меню низкокалорийной диеты на неделю от chudo-dieta.com

Понедельник

Первый завтрак: каша рисовая, варим 3-4 ложки, добавляем немного нежирного молока. Можно добавить горсть изюма, сухофруктов.

Второй завтрак: тертое яблоко

Обед: суп с курицей, салат из капусты

Полдник: кефир 1-2%

Ужин: запеченная рыба, салат из помидоров и огурцов

Вторник

Первый завтрак: омлет из одного желтка и двух белков на нежирном молоке

Второй завтрак: тертая морковь

Обед: отварная курица, салат из огурцов и зелени

Полдник: томатный сок

Ужин: тефтели из говядины, листовой салат с оливковым маслом

Среда

Первый завтрак: творог нежирный с измельченным апельсином

Второй завтрак: печеное яблоко

Обед: тушеные овощи (морковь, капуста, лук, зелень, кабачок, баклажан, тыква, что есть в наличии) с добавлением куриного фарша

Полдник: апельсин

Ужин: тушеная рыба, салат из зеленого горошка и зелени

Четверг

Первый завтрак: овсяные хлопья с горячим нежирным молоком и ягодами

Второй завтрак: печеная или свежая груша

Обед: вегетарианский суп, отварная индейка, салат из цветной капусты с зеленью и оливковым маслом

Полдник: кефир с ягодами, можно взбить блендером

Ужин: отварная телятина, овощи гриль: томаты, морковь, лук, кабачки

Пятница

Первый завтрак: каша гречневая с добавлением нежирного молока и немного сливочного масла

Второй завтрак: грейпфрут

Обед: котлеты куриные, салат из китайской капусты, зелени и свежих огурцов

Полдник: яблочный сок

Ужин: стейк лосося или семги, помидоры

Суббота

Первый завтрак: каша пшенная с молоком, можно добавить немного сухофруктов

Второй завтрак: йогурт нежирный без добавок

Обед: суп с фрикадельками из телятины, овощной салат

Полдник: бифидокефир со свежими ягодами

Ужин: два отварных яйца, салат из огурцов, зелени

Воскресенье

Завтрак: творожная запеканка с одним сырым яйцом и измельченными фруктами или ягодами

Второй завтрак: тертое яблоко

Обед: куриная грудка отварная или запеченная, овощи тушеные (капуста, морковь, кабачок, лук, горошек, помидор)

Полдник: ряженка нежирная

Ужин: индейка отварная, два помидора, два огурца