

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

### **День первый:**

- Завтрак: омлет с помидорами, чай;
- Обед: овощной супчик из любых овощей, кусочек ржаного хлеба;
- Полдник: зеленое яблоко;
- Ужин: овощная запеканка, обезжиренный кефир.

### **День второй:**

- Завтрак: овсяная каша на воде или нежирном молоке с небольшим добавлением сахара, чай;
- Обед: кабачки, запеченные с сыром;
- Полдник: персик;
- Ужин: салат из свежих овощей (белокочанная капуста, помидоры, огурцы, тертая морковь, консервированная кукуруза, заправленные оливковым маслом), кефир.

### **День третий:**

- Завтрак: обезжиренный творог с малиной, чай;
- Обед: запеченные баклажаны с помидорами, луком и сыром;
- Полдник: апельсин;
- Ужин: овощи на гриле (баклажаны, грибы, репчатый лук, помидоры).

### **День четвертый:**

- Завтрак: тост с помидором, чай;
- Обед: грибной суп с овощами;
- Полдник: обезжиренный йогурт;
- Ужин: тушеная капуста с куриным мясом.

### **День пятый:**

- Завтрак: 2 вареных яйца, 2 огурца, чай;
- Обед: баклажановая икра, ржаной хлеб, компот из фруктов;
- Полдник: груша;
- Ужин: грибы, запеченные с сыром, травяной чай.

### **День шестой:**

- Завтрак: обезжиренный творожок, свежевыжатый морковный сок;
- Обед: лобио из фасоли и помидоров;
- Полдник: несколько кусочков дыни;
- Ужин: рататуй.

### **День седьмой:**

- Завтрак: овсяная каша, чай;
- Обед: овощной суп, овощное рагу, томатный сок;
- Полдник: 2 персика;
- Ужин: овощная запеканка с яйцом, кефир.