

## **Диета для живота и боков. Примерное меню на неделю от сайта [www.chudo-dieta.com](http://www.chudo-dieta.com)**

### **День первый:**

- Завтрак: овсяная каша с ягодами на воде, черный чай;
- Обед: овощной суп, запеченная курица, салат, компот из сухофруктов;
- Полдник: 4-5 слив;
- Ужин: запеченная рыба, овощной салат, зеленый чай.

### **День второй:**

- Завтрак: 1 обезжиренный йогурт, овощной салат, чай без сахара;
- Обед: вареный рис, отварная говядина, чай;
- Полдник: 3-4 абрикоса;
- Ужин: гречка, куриные паровые отлеты, отвар шиповника.

### **День третий:**

- Завтрак: рисовая каша с ягодами, чай;
- Обед: суп с овощами, мясные тефтели на пару, компот из яблок;
- Полдник: овощной салат;
- Ужин: запеченные баклажаны, овощной салат, стакан кефира.

### **День четвертый:**

- Завтрак: яблочное пюре без сахара, творог, травяной чай;
- Обед: отварная индейка, пюре из горошка, натуральный персиковый сок;
- Полдник: стакан томатного сока, тост;
- Ужин: гречка, овощной салат, фруктовый сок.

### **День пятый:**

- Завтрак: омлет, чай с молоком;
- Обед: запеченные овощи, отварная рыба, томатный сок;
- Полдник: салат из яблок и тертой моркови;
- Ужин: отварное мясо птицы, салат, кефир.

### **День шестой:**

- Завтрак: нежирный творожок, зеленый чай без сахара;
- Обед: суп с овощами и гречкой, паровые котлеты, отвар шиповника;
- Полдник: фруктовый сок, подсушенный хлеб с отрубями;
- Ужин: рис, овощи, запеченные под сыром.

### **День седьмой:**

- Завтрак: 2 яйца всмятку, чай;
- Обед: овощной суп, запеченная курица, овощи, ягодный сок;
- Полдник: 2 яблока;
- Ужин: отварной рис, отварная индейка, стакан травяного чая.

Каждый день в качестве перекусов вы можете съесть фрукты и овощи с низким содержанием сахара.