

Меню на неделю

Дни недели	Завтрак	Перекус	Обед	Ужин
Понедельник	белковый омлет из белков 2 яиц;	небольшое зеленое яблоко, запеченное в духовке – 1-2 шт.	щи из белокочанной капусты без добавления томата – 300 гр.;	винегрет, заправленный растительным маслом (используем традиционный рецепт, в состав которого входят следующие отваренные овощи: картофель, морковь, свекла, а также соленый огурец, квашеная капуста, зелень) – 200 гр.;
	1-2 ломтика постного хлеба (без яиц, молока и масла);		отварной белый рис – 200 гр.;	1 ломтик постного хлеба;
	заваренный зеленый чай или некрепкий черный чай (допускается небольшое количество сахара или меда).		мясо, обжаренное с луком на любом растительном масле, предварительно отваренное (можно использовать мясо птицы или телятину, баранину, свинину);	несладкий зеленый чай;
			1 ломтик постного хлеба;	немного домашнего варенья (в отличие от магазинного в нем отсутствуют ароматизаторы и консерванты).
			морс из клюквы – 1 стакан.	

Вторник	морковь, натертая на терке, с небольшим количеством сахара;	простая сушка или соленые бублики – 3-4 шт.	диетический овощной суп с рисовой или перловой крупой – 300 гр.;	отварное мясо (телятина, свинина, баранина или мясо птицы) – 100 гр.;
	1 ломтик тонкого лаваша;		картофель отварной (сваренный в «мундире» он имеет меньшую калорийность, чем очищенный) – 200 гр.;	пюре из картофеля, приготовленное на воде – 100 гр.;
	сыр твердых сортов – 20 гр.;		гуляш из отварной баранины с добавлением моркови, небольшого количества растительного масла и пшеничной муки);	несладкий черный или зеленый чай с 1 шт. белого зефира.
	чай или натуральный черный кофе с небольшим количеством сахара или меда.		1 ломтик постного хлеба; компот из свежих или сушеных яблок – 1 стакан.	
Среда	пшеничная каша с добавлением растительного масла – 200 гр.;	небольшое яблоко– 1-2 шт.	куриный бульон с домашней лапшой – 300 гр.;	салат из квашеной капусты и яблок с добавлением растительного масла;
	чай или натуральный черный кофе с небольшим количеством сахара или меда.		отварное мясо, тушеное с картофелем или кабачками (можно использовать мясо птицы, кролика, молодой баранины);	запеченная в духовке свинина – 100 гр.;
			1 ломтик постного хлеба; кисель из черной смородины.	1 ломтик постного хлеба.

Четверг	витаминовый салат из зеленого яблока и моркови, заправленный 1 ч. л. обезжиренной сметаны – 200 гр.;	среднего размера грейпфрут – 1 шт.	суп гороховый, сваренный на курином втором бульоне – 300 гр.;	отварная печень телятины (можно сделать паштет, измельчив печень в блендере и добавив 1 ч. л. оливкового масла и обжаренный лук) – 150 гр.;
	чай или натуральный черный кофе с небольшим количеством сахара или меда;		отварное мясо птицы (на выбор: баранина, свинина, говядина);	несладкий зеленый или черный чай;
	морс из клюквы – 1 стакан.		очищенный отварной картофель – 200 гр.;	домашнее варенье – не более 100 гр.
Пятница	салат винегрет, приготовленный по классическому рецепту с добавлением белой фасоли, – 200 гр.;	небольшой апельсин – 1 шт.	пельмени домашнего приготовления (для теста не используйте молоко и яйца) 300 гр.;	тефтели с рисом (без добавления томатного соуса) – 250 гр.;
	1 ломтик постного хлеба;		квашеная капуста, тушенная на среднем огне 15-20 мин. – 200 гр.;	несладкий черный или зеленый чай с ломтиком лимона.
	чай или натуральный черный кофе с небольшим количеством сахара или меда.		домашнее пирожное «Безе».	

Суббота	отваренный рис с добавлением масла – 200 гр.;	груша – 1-2 шт.	диетический суп из белой фасоли – 300 гр.;	Отварная речная рыба (форели, щуке или осетру) – 100 гр.;
	чай или натуральный черный кофе с небольшим количеством сахара или меда.		овощное рагу с отварным мясом птицы – 250 гр.;	очищенный отварной картофель, заправленный оливковым маслом – 2-3 шт.
			1 ломтик постного хлеба;	1 ломтик постного хлеба;
			морс из черники – 1 стакан.	несладкий черный или зеленый чай.
Воскресенье	фруктовый салат с овсяными хлопьями (можно использовать яблоки, грушу, апельсин или грейпфрут) – 200 гр.;	мандарин – 2-3 шт.	борщ, приготовленный на втором курином бульоне (без добавления сметаны или майонеза) – 300 гр.;	картофельные вареники (тесто без добавления яиц и молока);
	какао, приготовленное на воде – 1 стакан.		тушеная капуста с мясом утки или свиной – 250 гр.;	несладкий черный или зеленый чай.
			1 ломтик постного хлеба;	домашнее варенье – не более 100 гр.
			несладкий черный или зеленый чай;	
домашнее пирожное «Безе».				