ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ НА \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| понедельник | вторник | среда | четверг | пятница | суббота | воскресенье |
| Завтрак:Овсяная каша с кусочком сливочного масла, тост с сыром, спустя пару часов-горсть орехов | Завтрак:Творог или творожная запеканка, посыпанная льняным семенем и ложка меда | Завтрак:Овсяная каша с кусочком сливочного масла, тост с сыром, спустя пару часов-горсть орехов | Завтрак:Пшеная или мультизерновая каша со сливочным маслом,зеленый чай. Спустя пару часов- тарелка фруктов. | Завтрак:Овсяная каша, посыпанная льняным семенем, с кусочком сливочного масла, тост с сыром, спустя пару часов-горсть орехов |  |  |
| Обед Гречневая каша+кусочек мяса  | Обед тарелка овощей, приготовленных на пару и кусочек рыбы или печень трески | Обед макароны, сыр, овощи | Обед тарелка овощей, приготовленных на пару и кусочек рыбы или печень | Обед Пюре и печень тески |  |  |
| Полдник: зеленый чай, отрубные хлебцы, фрукты | Полдник:Йогурт и зерновое печенье | Полдник: фрукты, зеленый чай, хлебцы | Полдник:Йогурт и зерновое печенье | Полдник: фрукты, зеленый чай, хлебцы |  |  |
| УжинОвощи, салат из свеклы, с авокадо и зеленью, Нежирный сыр Перед сном стакан йогурта или кефира | УжинПеред сномЗеленый чай или молоко с медом | Ужинлегкая каша, овощи, свекла, порезанная кубиками и политая оливковым масломПеред сном стакан йогурта или кефира | УжинПеред сномЗеленый чай или молоко с медом | УжинПеред сном стакан йогурта или кефира |  |  |