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 |  |  |
| Ужин  Овощи, салат из свеклы, с авокадо и зеленью, Нежирный сыр  Перед сном стакан йогурта или кефира | Ужин  Перед сном  Зеленый чай или молоко с медом | Ужин  легкая каша, овощи, свекла, порезанная кубиками и политая оливковым маслом  Перед сном стакан йогурта или кефира | Ужин  Перед сном  Зеленый чай или молоко с медом | Ужин  Перед сном стакан йогурта или кефира |  |  |