

Меню на целых 2 недели



Страница диеты: <https://www.yournutrition.ru/diets/menyu-na-celyh-2-nedeli/>

1-й день

Завтрак: 2 яйца (1 желток, 2 белка), 100 г овсянки, 1 стакан апельсинового сока, 50 г обезжиренного творога.

Второй завтрак: фруктовый салат, обезжиренный йогурт.

Обед: 100 г вареной курицы, 100 г риса, зеленый салат.

Полдник: печеная картофелина, обезжиренный йогурт.

Ужин: 200 г тушеной рыбы, салат, яблоко.

2-й день

Завтрак: 100 г мюсли без сахара, 1 стакан обезжиренного молока, 2 яйца, немного фруктов.

Второй завтрак: 1 стакан морковного сока, 50 г творога.

Обед: куриный салат(150-200 г мяса), 1 картофелина, яблоко.

Полдник: обезжиренный йогурт, фрукты.

Ужин: 150 г рыбы, 1 чашка вареной фасоли, салат (можно с нежирной салатной заправкой).

3-й день

Завтрак: 200 г клубники, 100 г овсянки, омлет из 2 яиц.
Второй завтрак: банан, 100 г творога.
Обед: 200 г рыбы, 100 г риса, салат.
Полдник: фрукты, йогурт.
Ужин: 100 г индейки, 1 чашка кукурузы, салат.

4-й день

Завтрак: 1 грейпфрут, 100 г геркулеса, 1 стакан молока.
Второй завтрак: банан, 100 г творога.
Обед: 150 г курятины, 50 г риса.
Полдник: 1 стакан овощного сока, отруби.
Ужин: 120 г говядины, чашка кукурузы.

5-й день

Завтрак: персик, 100 г овсянки, омлет, стакан сока.
Второй завтрак: 1 стакан овощного сока, 100 г риса.
Обед: пита, 100 г индейки, яблоко.
Полдник: салат, 100 г творога.
Ужин: 100 г курятины, салат.

6-й день

Завтрак: омлет, 100 г гречки, 1 стакан молока.
Второй завтрак: творог, банан.
Обед: 200 г рыбы, 100 г риса, салат, 1 стакан апельсинового сока.
Полдник: печеная картофелина, йогурт.
Ужин: 150 г креветок, салат овощной.

7-й день

Завтрак: яблоко, омлет из 2 яиц, 100 г гречки.
Второй завтрак; 100 г творога, персик.
Обед; 100 г говядины, овощная смесь (кукуруза, морковь, горох).
Полдник: йогурт, 100 г риса.
Ужин: 150 г курятины, салат овощной.

8-й день

Завтрак: 1 грейпфрут, 100 г мюсли, 1 стакан обезжиренного молока, 2 яйца.
Второй завтрак: 70 г риса, 1 персик.
Обед: 120 г курятины, салат, полтарелки макарон, 1 стакан апельсинового сока.
Полдник: йогурт, яблоко.
Ужин: 120 г говядины, салат овощной.

9-й день

Завтрак: омлет, 100 г гречки, фрукты, 1 стакан апельсинового сока.
Второй завтрак: банан, творог.
Обед: 100 г рыбы, 100 г риса, персик, 1 стакан апельсинового сока.
Полдник: йогурт, 50/100 г кураги.

Ужин: 200 г рыбы, печеный картофель, овощной сок.

10-й день

Завтрак: 1 стакан черники, 100 г овсянки, омлет.

Второй завтрак: 100 г обезжиренного творога, 50 г изюма.

Обед: 100 г курятины, печеная картофелина, 1 стакан овощного сока.

Полдник: обезжиренный йогурт, апельсин.

Ужин: 100 г рыбы, овощной салат.

11-й день

Завтрак: ломтик арбуза, 2 яйца, 50 г хлеба из отрубей, 1 стакан апельсинового сока.

Второй завтрак: банан, 50 г творога.

Обед: 100 г риса, 200 г кальмаров.

Полдник: 150 г рыбы, салат.

Ужин: 100 г курятины, салат из кукурузы.

12-й день

Завтрак: 1 стакан морковного сока, 100 г овсянки, омлет.

Второй завтрак: 100 г риса с изюмом и курагой.

Обед: 100 г курятины в пите, салат.

Полдник: обезжиренный йогурт, яблоко.

Ужин: 120 г говядины, 100 г капусты брокколи.

13-й день

Завтрак: грейпфрут, 100 г овсянки, омлет.

Второй завтрак: 50 г творога, персик.

Обед: 120 г индейки в пите, початок кукурузы отварной.

Полдник: обезжиренный йогурт, яблоко.

Ужин: 150 г рыбы, овощной салат.

14-й день

Завтрак: 1 стакан апельсинового сока, 2 яйца, 100 г мюсли, 1 стакан молока.

Второй завтрак: банан, 50 г творога.

Обед: 150 г курятины, зеленый салат, 100 г риса.

Полдник: йогурт, персик.

Ужин: 150 г речной рыбы, овощной салат.