

МЕНЮ ЛЕПАЙСКОЙ ДИЕТЫ (ТАБЛИЦА ПИТАНИЯ)

	Завтрак в 10-00	Обед в 15-00	Ужин в 20-30
Понедельник	чашка чая или кофе без добавок; бутерброд с сыром и маслом (сыр и хлеб — 6см/9см/1см).	горячее блюдо с мясом, любыми добавками и соусом – 120 г; овощной гарнир – 90 мл (не менее 3 видов свежих овощей, свеклу и цветную капусту можно варить, можно консервированный горошек, нельзя оливковое масло, можно лимонный сок); 1 стакан фреша или тонуса без сахара.	винегрет – 90 мл (лук, картофель, морковь, капуста, свекла, огурцы, 1 ст. ложка растительного масла); столовая ложка икры или рыбных консерв; хлеб (6см/9см/1см); чашка чая или кофе без добавок.
Вторник	чашка чая или кофе без добавок; бутерброд с сыром и маслом (сыр и хлеб — 6см/9см/1см).	горячее блюдо с мясом, любыми добавками и соусом – 120 г; овощной гарнир – 90 мл (не менее 3 видов свежих овощей, свеклу и цветную капусту можно варить, можно консервированный горошек, нельзя оливковое масло, можно лимонный сок); 1 стакан фреша или тонуса без сахара.	винегрет – 90 мл (лук, картофель, морковь, капуста, свекла, огурцы, 1 ст. ложка растит. масла); столовая ложка икры или рыбных консерв; хлеб (6см/9см/1см); чашка чая или кофе без добавок.
Среда	чашка чая или кофе без добавок; 2 яйца.	горячее блюдо с мясом, любыми добавками и соусом – 120 г; овощной гарнир – 90 мл (не менее 3 видов свежих овощей, свеклу и цветную капусту можно варить, можно консервированный горошек, нельзя оливковое	винегрет – 90 мл (лук, картофель, морковь, капуста, свекла, огурцы, 1 ст. ложка растительного масла); столовая ложка икры или рыбных

		<i>масло, можно лимонный сок);</i> <i>1 стакан фреша или тонуса без сахара.</i>	<i>консерв;</i> <i>хлеб (6см/9см/1см);</i> <i>чашка чая или кофе без добавок.</i>
Четверг	<i>чашка чая или кофе без добавок;</i> <i>бутерброд с мясом и маслом (мясо и хлеб — 6см/9см/1см).</i>	<i>горячее блюдо из морепродуктов или рыбы с любыми добавками и соусом – 120 г;</i> <i>овощной гарнир – 90 мл (не менее 3 видов свежих овощей, свеклу и цветную капусту можно варить, можно консервированный горошек, нельзя оливковое масло, можно лимонный сок);</i> <i>1 стакан фреша или тонуса без сахара.</i>	<i>мясной салат – 90 мл (горошек, яйцо, огурец, мясо или колбаса, картофель, 1 столовая ложка сметаны или майонеза);</i> <i>хлеб (6см/9см/1см);</i> <i>чашка чая или кофе без добавок.</i>
Пятница	<i>чашка чая или кофе без добавок;</i> <i>бутерброд с сыром и маслом (сыр и хлеб — 6см/9см/1см).</i>	<i>горячее блюдо с мясом, любыми добавками и соусом – 120 г;</i> <i>овощной гарнир – 90 мл (не менее 3 видов свежих овощей, свеклу и цветную капусту можно варить, можно консервированный горошек, нельзя оливковое масло, можно лимонный сок);</i> <i>1 стакан фреша или тонуса без сахара.</i>	<i>винегрет – 90 мл (лук, картофель, морковь, капуста, свекла, огурцы, 1 ст. ложка растительного масла);</i> <i>столовая ложка икры или рыбных консерв;</i> <i>хлеб (6см/9см/1см);</i> <i>чашка чая или кофе без добавок.</i>
Суббота	<i>чашка чая или кофе без добавок;</i> <i>бутерброд с мясом и маслом (мясо и хлеб —</i>	<i>горячее блюдо из морепродуктов или рыбы с любыми добавками и соусом – 120 г;</i> <i>овощной гарнир – 90 мл (не менее 3 видов свежих</i>	<i>мясной салат – 90 мл (горошек, яйцо, огурец, мясо или колбаса, картофель, 1 ст. ложка сметаны или</i>

	6см/9см/1см).	овощей, свеклу и цветную капусту можно варить, можно консервированный горошек, нельзя оливковое масло, можно лимонный сок); 1 стакан фреша или тонуса без сахара.	майонеза); хлеб (6см/9см/1см); чашка чая или кофе без добавок.
Воскресенье (творожный день)	Разделить в любых вариациях на 5-6 приемов пищи: 200 г творога + 4 грецких ореха + 2 ст. ложки меда + 0,25 л молока + 2 яблока. Дополнительная жидкость, как обычно — 1,75 л.		

Данная таблица предполагает творожную разгрузку в воскресенье, по некоторым вариантам она проводится по средам, что не столь важно. Такой режим питания организуется в первый месяц.

ПИТАНИЕ ВО ВТОРОЙ МЕСЯЦ

Основное меню остается неизменным, но расширяется за счет добавления в рацион углеводов — по пятницам ужин будет состоять из 80 гр. сладкой творожной массы, 3 ч. л. изюма, 6 несладких крекеров, 220 сока (молока или кефира). Начиная со второго месяца на завтрак можно делать яичницу с овощами (капуста, брокколи, помидоры, болгарский перец) и зеленью. В разгрузочный день одно яблоко заменить на 120 гр. ягод.

ПИТАНИЕ В ТРЕТИЙ МЕСЯЦ

Сохраняется базовый рацион, но добавляется еще один разгрузочный день в понедельник: за 5 приемов пищи можно съесть 1 килограмм фруктов и выпить 7 стаканов кефира. По желанию можно ввести овощные супы и бульоны в количестве 350 мл. Ими заменяется половина одного мясного или рыбного обеда, соответственно остается 70 г мяса или рыбы. Но это необязательно и можно продолжать меню второго месяца.