

ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ

	Яичный вариант		
	Завтрак	Обед	Ужин
Понедельник	НА ПРОТЯЖЕНИИ ВСЕЙ НЕДЕЛИ: 1-2 куриных яйца сваренных вкрутую; половина грейпфрута или большого апельсина.	любое количество допустимых фруктов (без переедания).	250 г запеченного нежирного говяжьего мяса или курицы.
Вторник		200 г запеченного или отварного нежирного мяса курицы.	2 куриных яйца сваренных вкрутую; 150 г салата из болгарского перца, томата, листового салата, моркови и огурца; подсушенный ломтик ржаного или цельнозернового хлеба (25 г); один грейпфрут или большой апельсин.
Среда		маложирный сыр в любом количестве (без переедания); 2 средних томата; подсушенный ломтик ржаного или цельнозернового хлеба (25 г).	250 г запеченного или отварного постного мяса.
Четверг		любое количество допустимых фруктов (без переедания).	250 г запеченного или отварного нежирного мяса курицы; 150 г салата из болгарского перца, томата, листового салата, моркови и огурца.
Пятница		2 куриных яйца сваренных	200 г креветок в

		<p><i>вкрутую;</i></p> <p><i>250 г любых допустимых овощей в вареном виде.</i></p>	<p><i>вареном виде;</i></p> <p><i>200 г салата из болгарского перца, томата, листового салата, моркови и огурца;</i></p> <p><i>один грейпфрут или большой апельсин.</i></p>
Суббота		<p><i>любое количество допустимых фруктов (без переедания).</i></p>	<p><i>200 г запеченного или отварного нежирного мяса курицы.</i></p>
Воскресенье		<p><i>250 г запеченного или отварного нежирного мяса курицы;</i></p> <p><i>200 г любых разрешенных овощей в вареном виде;</i></p> <p><i>1 средний томат;</i></p> <p><i>один грейпфрут или большой апельсин.</i></p>	<p><i>200 г любых допустимых овощей в вареном виде.</i></p>

Творожный вариант

	Завтрак	Обед	Ужин
Понедельник	<p>НА ПРОТЯЖЕНИИ ВСЕЙ НЕДЕЛИ:</p> <p><i>200 г маложирного творога;</i></p> <p><i>любое количество допустимых фруктов (без переедания).</i></p>	<p><i>любое количество допустимых фруктов (без переедания).</i></p>	<p><i>200 г запеченной или отварной говядины;</i></p> <p><i>200 г салата из болгарского перца, томата, листового салата, моркови и огурца.</i></p>
Вторник	<p><i>любое количество допустимых фруктов (без переедания).</i></p>	<p><i>200 г запеченного или отварного нежирного мяса курицы.</i></p>	<p><i>200 г нежирной рыбы (минтай или хек);</i></p> <p><i>150 г салата из болгарского перца, томата, листового салата, моркови и огурца;</i></p> <p><i>подсушенный ломтик ржаного или</i></p>

			<p>цельнозернового хлеба (25 г);</p> <p>один грейпфрут или большой апельсин.</p>
Среда		<p>200 г маложирного творога;</p> <p>2 средних томата;</p> <p>подсушенный ломтик ржаного или цельнозернового хлеба (20 г).</p>	<p>250 г любого запеченного или отварного постного мяса;</p> <p>150 г любых допустимых овощей в сыром виде.</p>
Четверг		<p>любое количество допустимых фруктов (без переедания).</p>	<p>250 г любого запеченного или отварного постного мяса;</p> <p>200 г любых допустимых овощей в вареном виде.</p>
Пятница		<p>200 г маложирного творога;</p> <p>200 г любых допустимых овощей в сыром виде.</p>	<p>200 г запеченной или отварной нежирной рыбы (минтай или хек);</p> <p>150 г любых разрешенных овощей в вареном виде;</p> <p>один грейпфрут или большой апельсин.</p>
Суббота		<p>любое количество допустимых фруктов (без переедания).</p>	<p>250 г любого запеченного или отварного постного мяса;</p> <p>150 г любых допустимых овощей в сыром виде.</p>
Воскресенье		<p>200 г запеченной или отварной нежирной курицы;</p> <p>200 г любых разрешенных овощей в вареном виде;</p>	<p>200 г любых допустимых овощей в вареном виде.</p>

2 средних томата;
один грейпфрут или большой апельсин.

ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ

	Яичный вариант		
	Завтрак	Обед	Ужин
Понедельник	НА ПРОТЯЖЕНИИ ВСЕЙ НЕДЕЛИ: 1-2 куриных яйца сваренных вкрутую;	250 г любого запеченного или отварного постного мяса; 200 г салата из болгарского перца, томата, листового салата, моркови и огурца.	2 куриных яйца сваренных вкрутую; один грейпфрут или большой апельсин.
Вторник	половина грейпфрута или большого апельсина.	200 г любого запеченного или отварного постного мяса; 200 г салата из болгарского перца, томата, листового салата, моркови и огурца.	2 куриных яйца сваренных вкрутую; один грейпфрут или большой апельсин.
Среда		200 г любого запеченного или отварного постного мяса; любое количество свежих огурцов (без переедания).	2 куриных яйца сваренных вкрутую; один грейпфрут или большой апельсин.
Четверг		2 куриных яйца сваренных вкрутую; 150 г белого маложирного сыра; 150 г любых допустимых овощей в вареном виде.	2 сваренных вкрутую куриных яйца.
Пятница		200 г запеченной или отварной нежирной рыбы (минтай или хек) или вареных креветок.	2 сваренных вкрутую куриных яйца.
Суббота		200 г любого запеченного или	любое количество

		<p>отварного постного мяса;</p> <p>2 средних томата;</p> <p>один грейпфрут или большой апельсин.</p>	<p>допустимых фруктов (без переедания).</p>
Воскресенье		<p>200 г запеченной или отварной нежирной курицы;</p> <p>3 средних томата;</p> <p>150 г любых допустимых овощей в вареном виде;</p> <p>один грейпфрут или большой апельсин.</p>	<p>150 г запеченной или отварной нежирной курицы;</p> <p>2 средних томата;</p> <p>150 г любых допустимых овощей в вареном виде;</p> <p>один грейпфрут или большой апельсин.</p>

Творожный вариант

	Завтрак	Обед	Ужин
Понедельник	<p>НА ПРОТЯЖЕНИИ ВСЕЙ НЕДЕЛИ:</p> <p>200 г маложирного творога;</p> <p>любое количество допустимых фруктов (без переедания).</p>	<p>200 г маложирного творога;</p> <p>150 г любых допустимых овощей в сыром виде.</p>	<p>200 г запеченной или отварной нежирной рыбы (минтай или хек);</p> <p>150 г любых допустимых овощей в сыром виде;</p> <p>один грейпфрут или большой апельсин.</p>
Вторник		<p>200 г любого запеченного или отварного постного мяса;</p> <p>150 г любых допустимых овощей в сыром виде.</p>	<p>150 г маложирного творога;</p> <p>200 г любых допустимых фруктов.</p>
Среда		<p>200 г любого запеченного или отварного постного мяса;</p> <p>250 г любых допустимых овощей в вареном виде.</p>	<p>200 г маложирного творога;</p> <p>200 г любых допустимых фруктов.</p>
Четверг		<p>200 г белого обезжиренного сыра;</p>	<p>200 г запеченной нежирной рыбы</p>

		250 г любых допустимых овощей в сыром виде.	(минтай или хек) или мяса; 150 г любых допустимых овощей в вареном виде.
Пятница		250 г запеченной или отварной нежирной рыбы (минтай или хек) или вареных креветок; 200 г любых допустимых овощей в сыром виде.	200 г маложирного творога; 200 г любых допустимых фруктов.
Суббота		200 г любого постного мяса в запеченном или вареном виде; 3 средних томата; один грейпфрут или большой апельсин.	250 г любых допустимых фруктов.
Воскресенье		250 г запеченной или отварной нежирной курицы; 150 г любых допустимых овощей в вареном виде; 2 средних томата; один грейпфрут или большой апельсин.	250 г запеченной или отварной нежирной курицы; 200 г любых допустимых овощей в вареном виде; 2 средних томата; один грейпфрут или большой апельсин.

ТРЕТЬЯ НЕДЕЛЯ

	Яичный вариант
	Весь день
Понедельник	любое количество свежих фруктов из списка допустимых (без переедания).
Вторник	любое количество овощей в сыром и тушеном виде из списка допустимых (без переедания).

Среда	<i>любое количество свежих фруктов и овощей в сыром и тушеном виде из списка допустимых (без переедания).</i>
Четверг	<i>любое количество запеченной или отварной нежирной рыбы (без переедания); любое количество сырого салата из капусты и листового салата (без переедания); любое количество разрешенных овощей в вареном виде (без переедания).</i>
Пятница	<i>любое количество отварного нежирного мяса (без переедания); любое количество разрешенных овощей в вареном виде (без переедания).</i>
Суббота	<i>любое количество фруктов одного вида (без переедания).</i>
Воскресенье	
Творожный вариант	
Весь день	
Понедельник	<i>любое количество свежих фруктов из списка допустимых (без переедания).</i>
Вторник	<i>любое количество овощей в сыром и тушеном виде из списка допустимых (без переедания).</i>
Среда	<i>любое количество свежих фруктов и овощей в сыром и тушеном виде из списка допустимых (без переедания).</i>
Четверг	<i>любое количество запеченной или отварной нежирной рыбы или вареных креветок (без переедания); любое количество сырого салата из капусты и листового салата (без переедания); любое количество разрешенных овощей в вареном виде (без переедания).</i>
Пятница	<i>любое количество отварного нежирного мяса (без переедания); любое количество разрешенных овощей в вареном виде (без переедания).</i>
Суббота	<i>любое количество фруктов одного вида (без переедания).</i>
Воскресенье	

ЧЕТВЕРТАЯ НЕДЕЛЯ

Яичный вариант

Весь день

Понедельник

250 г запеченного или отварного нежирного мяса курицы;
3 средних томата и 4 средних огурца в сыром виде;
подсушенный ломтик ржаного или цельнозернового хлеба (25 г);
150 г консервированного мяса тунца без масла;
один грейпфрут или большой апельсин.

Вторник

200 г любого запеченного или отварного постного мяса;
3 средних томата и 4 средних огурца в сыром виде;
подсушенный ломтик ржаного или цельнозернового хлеба (25 г);
один фрукт из списка допустимых (лучше цитрусовый).

Среда

150 г белого обезжиренного сыра или столовая ложка маложирного творога;
150 г разрешенных овощей в вареном виде;
2 средних томата и 2 средних огурца в сыром виде;
подсушенный ломтик ржаного или цельнозернового хлеба (25 г);
один грейпфрут или большой апельсин.

Четверг

половина запеченной или отварной тушки курицы (желательно нежирные куски мяса без кожицы);
3 средних томата и 1 средний огурец в сыром виде;
подсушенный ломтик ржаного или цельнозернового хлеба (25 г);
один грейпфрут или большой апельсин.

Пятница

2 куриных яйца сваренных вкрутую;
3 средних томата и 1 лист салата в сыром виде;
один грейпфрут или большой апельсин.

Суббота

250 г запеченной или отварной нежирной курицы;
125 г маложирного творога или брынзы;
2 средних томата и 2 средних огурца в сыром виде;

	<p><i>подсушенный ломтик ржаного или цельнозернового хлеба (25 г);</i></p> <p><i>150 мл простокваши;</i></p> <p><i>один грейпфрут или большой апельсин.</i></p>
Воскресенье	<p><i>2 столовые ложки маложирного творога;</i></p> <p><i>150 г консервированного мяса тунца без масла;</i></p> <p><i>2 средних томата и 2 средних огурца в сыром виде;</i></p> <p><i>150 г разрешенных овощей в вареном виде;</i></p> <p><i>подсушенный ломтик ржаного или цельнозернового хлеба (25 г);</i></p> <p><i>один грейпфрут или большой апельсин.</i></p>
	<h2>Творожный вариант</h2>
	<p>Весь день</p>
Понедельник	<p><i>150 г запеченной или отварной нежирной курицы;</i></p> <p><i>2 средних томата и 2 средних огурца в сыром виде;</i></p> <p><i>подсушенный ломтик ржаного или цельнозернового хлеба (25 г);</i></p> <p><i>150 г консервированного мяса тунца без масла;</i></p> <p><i>один фрукт из списка допустимых (лучше цитрусовый).</i></p>
Вторник	<p><i>200 г запеченной или отварной нежирной курицы;</i></p> <p><i>2 средних томата и 2 средних огурца в сыром виде;</i></p> <p><i>подсушенный ломтик ржаного или цельнозернового хлеба (25 г);</i></p> <p><i>один фрукт из списка допустимых (лучше цитрусовый).</i></p>
Среда	<p><i>400 г маложирного творога;</i></p> <p><i>2 средних томата и 2 средних огурца в сыром виде;</i></p> <p><i>подсушенный ломтик ржаного или цельнозернового хлеба (25 г);</i></p> <p><i>200 г разрешенных овощей в вареном виде;</i></p> <p><i>один фрукт из списка допустимых (лучше цитрусовый).</i></p>
Четверг	<p><i>половина запеченной или отварной тушки курицы (желательно нежирные куски мяса без кожицы);</i></p>

	<p><i>3 средних томата и 1 средний огурец в сыром виде;</i></p> <p><i>подсушенный ломтик ржаного или цельнозернового хлеба (25 г);</i></p> <p><i>один фрукт из списка допустимых (лучше цитрусовый).</i></p>
Пятница	<p><i>2 куриных яйца сваренных вкрутую;</i></p> <p><i>любое количество свежих фруктов и овощей в сыром и тушеном виде из списка допустимых (без переедания).</i></p>
Суббота	<p><i>200 г запеченной или отварной нежирной курицы;</i></p> <p><i>125 г маложирного творога или брынзы;</i></p> <p><i>2 средних томата и 2 средних огурца в сыром виде;</i></p> <p><i>подсушенный ломтик ржаного или цельнозернового хлеба (25 г);</i></p> <p><i>150 мл простокваши;</i></p> <p><i>любое количество свежих фруктов из списка допустимых (без переедания).</i></p>
Воскресенье	<p><i>400 г маложирного творога;</i></p> <p><i>150 г консервированного мяса тунца без масла;</i></p> <p><i>2 средних томата и 2 средних огурца в сыром виде;</i></p> <p><i>150 г разрешенных овощей в вареном виде;</i></p> <p><i>подсушенный ломтик ржаного или цельнозернового хлеба (25 г);</i></p> <p><i>любое количество свежих фруктов из списка допустимых (без переедания).</i></p>