

Диетическое меню на день



Страница диеты: <https://www.yournutrition.ru/diets/dieticheskoe-menyu-na-den/>

Первый завтрак:

- 40 г овсяной каши с 1 средним яблоком и 1 ч.л. корицы;

Второй завтрак:

- половинка грейпфрута, 30 г орехов.

Обед:

- порция овощного супа

Полдник:

- ягодный смузи: измельчить в блендере смесь 100 г обезжиренного творога, стакана ягод (черника, брусника, малина или клубника), стакана 0,5%-ного молока.

Ужин:

- 200 г легкой творожной запеканки без сахара, с корицей, стакан кефира