Диетическое меню на неделю

Страница диеты: https://www.yournutrition.ru/diets/dieticheskoe-menyu-na-nedelyu/
Забирай себе

Понедельник
Первый завтрак:
40 г овсяной каши с 50 г свежих или замороженных ягод, 30 г орехов.
Второй завтрак:
2 очищенные моркови.
Обед:
30 г отварной гречки; порция овощного рагу или свежего салата из овощей, заправленного столовой ложкой оливкового масла.
Полдник:
стакана нарезанных фруктов (груша, яблоко, нектарин, киви).
Ужин:
небольшая порция отварной курицы или индейки, салат из свежих овощей, заправленных ложкой оливкового масла.

Вторник
Первый завтрак:
200 г творога, банана, 30 г орехов.
Второй завтрак:
2 очищенные моркови, заправленные столовой ложкой оливкового масла, 1 апельсин или грейпфрут.
Обед:
30 г отварного бурого риса; порция лосося на пару, 100 г теплых овощей (морковь, брокколи, цветная капуста), заправленных 1 ч. л. растительного масла.
Полдник:
бутерброд из кусочка (30 г) бородинского хлеба с 50 г обезжиренного творога, щепоткой соли, перца и кружочками помидора.
Ужин:
порция овощного омлета, 200 г овощного салата, заправленного 1 ст. л. оливкового масла.

Среда
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 100 г обезжиренного творога, стакана ягод (черника, брусника, малина или клубника), стакана 0,5%-ного молока).
Ужин:
200 г легкой творожной запеканки с корицей (без сахара), стакан кефира
Советы диетолога Габриэллы Рейн фон Фигнер

Четверг
Первый завтрак:
40 г мюсли с ягодами, среднее яблоко или грейпфрут.
Второй завтрак:
2 очищенные моркови, заправленные столовой ложкой оливкового масла.
Обед:
порция овощного супа.
Полдник:
бутерброд из кусочка (30 г) бородинского хлеба с 50 г обезжиренного творога, щепоткой соли, перца и кружочками помидора.
Ужин:
отварное или запеченное куриное филе (130 г), 200 г тушеных в духовке овощей с травами, заправленных 1 ст. л. оливкового масла.

Пятница
Первый завтрак:
кусочек (30 г) ржаного хлеба, 1 отварное яйцо, листья зеленого салата, 1 огурец, 1 сладкий перец.
Второй завтрак:
2 очищенные моркови, заправленные 1 ст. л. оливкового масла.
Обед:
порция овощного супа.
Полдник:
свежевыжатый апельсиновый сок.
Ужин:
небольшая порция отварной курицы или индейки, салат из свежих овощей, заправленных 1

ст. л. оливкового масла.
Советы диетолога Габриэллы Рейн фон Фигнер
Суббота
Первый завтрак:
40 г овсяной каши с 1 средним яблоком и 1 ч. л. корицы.
Второй завтрак:
150 г обезжиренного натурального йогурта.
Обед:
30 г отварной гречки, 100 куриной грудки, 100 г салата, заправленного 1 ст. л. оливкового масла.
Полдник:
ягодный смузи (измельчить в блендере 100 г обезжиренного творога, стакана ягод (черника, брусника, малина или клубника), стакана 0,5%-ного молока).
Ужин:
небольшая порция морепродуктов на пару с отварными овощами, 1 ржаной хлебец, заправленный обезжиренным творогом с зеленью и чесноком.

Воскресенье
Первый завтрак:
40 г мюсли с ягодами или фруктами, среднее яблоко или грейпфрут.
Второй завтрак:
половинка грейпфрута, 30 г грецких орехов.
Обед:
30 г отварного бурого риса, порция лосося на пару, 100 г теплых овощей, заправленных 1 ч. л. растительного масла.
Полдник:
100 г зерненого творога (до 4% жирности), стакана нарезанных фруктов.
Ужин:
порция овощного омлета, 200 г овощного салата, заправленного 1 ст. л. оливкового масла.