

## График здорового питания с вариантами блюд



Страница диеты: <https://www.yournutrition.ru/diets/grafik-zdorovogo-pitaniya-s-variantami-blyud/>

7.00 - 7.30 завтрак на выбор

- запаренная овсяная каша с тертым яблоком, корицей и медом
- легкий омлет с зеленью
- 2 сырника с йогуртовым соусом
- творог со сметаной
- гречневая каша с 1 помидором.

9.00 - 9.30 Второй завтрак на выбор

- любой 1 фрукт
- йогурт без добавок
- 2 яйца
- свежавыжатый овощной сок

11.00 - 12.00 Перекус на выбор

- запеченное яблоко с творогом
- стакан кефира
- фруктовый салат
- ягоды.

13.30 - 14.30 Обед на выбор

- овощной суп
  - крем суп из цукини
  - вегетарианский борщ
- второе на выбор
- филе индейки с овощами
  - белая рыба с овощами

16.00 - 16.30 Перекус на выбор

- яблоко
- салат из огурцов с укропом и сметаной
- фруктовый салат
- горсть орехов

18.00 - 18.45 Ужин на выбор

- кольца кальмара с зелеными овощами
- овощной салат с полосками индейки на гриле
- овощной шашлык
- салат моцарелла с помидорами

20.00 - 22.00

- кефир
- яйцо
- яблоко

Питайтесь правильно!