Меню правильного питания на неделю

Страница диеты: https://www.yournutrition.ru/diets/menyu-pravilnogo-pitaniya-na-nedelyu/
Понедельник

Завтрак: мюсли, заправленные йогуртом, яблоко (кислое или кисло-сладкое) или груша, кофе или чай.
Второй завтрак: заправленный нежирной сметаной творог, горсть сухофруктов.
Обед: овощной суп, запеченный картофель, салат из свежих овощей, куриная грудка.
Полдник: кефир.
Ужин: отварное филе птицы, винегрет, чай.

Вторник

Завтрак: каша гречневая, салат из овощей, чай.
Второй завтрак: яблоко, йогурт.
Обед: суп с крупой на бульоне из овощей, запеченная рыба с гарниром из бурого риса,

компот.
Полдник: какао, творог.
Ужин: рагу из овощей, куриная грудка, чай.

Среда

Завтрак: овсяная каша, запеченное в духовке яблоко, чай с медом.
Второй завтрак: йогурт, тосты.
Обед: рыбный суп, отварная телятина с тушеными овощами, сок.
Полдник: йогурт, творог.
Ужин: мясо, бурый рис, салат из овощей, чай.

Четверг

Завтрак: омлет, салат из овощей, тосты, чай.
Второй завтрак: банан, кефир.
Обед: суп на курином бульоне и овощами, винегрет, рыба на гриле, компот.
Полдник: творог со сметаной, сухофрукты.
Ужин: мясо с овощами, запеченное в духовке, йогурт.

Пятница

Завтрак: каша рисовая с сухофруктами, кофе.
Второй завтрак: печенье галетное с соком.
Обед: борщ, куриная котлета, гречка, компот.
Полдник: йогурт, фруктовый салат.
Ужин: телятина отварная, овощной салат.

Суббота

Завтрак: творожная запеканка с медом, тост, чай.
Второй завтрак: банан, йогурт.
Обед: гречневый суп, картофельное пюре, рыбные котлеты, компот из сухофруктов.
Полдник: йогурт, орехи, сухофрукты.
Ужин: нежирная ветчина, рагу из овощей, чай.

Воскресенье

Завтрак: овсяная каша, фрукты, кофе.
Второй завтрак: йогурт, крекеры.
Обед: щи на мясном бульоне, курица отварная, овощи на гриле, компот.
Полдник: творог с сухофруктами.
Ужин: омлет, овощной салат, чай.