

Низкокалорийная диета



Страница диеты: <https://www.yournutrition.ru/diets/nizkokalorijnaya-dieta/>

Меню А чередовать через день с меню Б.

- Первая неделя

Перед работой.

Вариант А: стакан теплого молока с ложечкой меда, черствый рогалик.

Вариант Б: чашка чая, кусок черного хлеба, посыпанный петрушкой.

Второй завтрак.

Вариант А: стакан чая, 2 куска черного хлеба, тонко помазанных маслом с двумя листьями салата.

Вариант Б: стакан кефира, черствый рогалик, 10-12 присоленных редисок.

Обед.

Вариант А: отварная рыба с хреном, 2-3 картофелины, посыпанные зеленью, зеленый салат с лимонным соком и оливковым маслом.

Вариант Б: овощной суп, густой с зеленым горошком, кусок постной говядины, 2-3 картофелины, фруктовый салат с сахаром и лимонным соком.

Полдник.

Вариант А: два помидора, или стакан томатного сока с сухариком.

Вариант Б: фрукты или стакан фруктового сока с бисквитом.

Ужин.

Вариант А: стакан обезжиренного кефира, 2 куска черного хлеба, тонко помазанных медом и посыпанных петрушкой.

Вариант Б: стакан сладкого молока, 2 кусочка халы, подсушенной в духовке, помазанные медом.

- Вторая неделя

Перед работой.

Вариант А: стакан фруктового или овощного сока, 1 сухарик.

Вариант Б: стакан чая с молоком, кусок черного хлеба с медом.

Второй завтрак.

Вариант А: 2 куска черного хлеба, немного масла и брынзы, стакан чая.

Вариант Б: 2 куска черного хлеба с мясом, 2 помидора, стакан чая.

Обед.

Вариант А: 2 котлеты из мяса, салат из моркови, кисель.

Вариант Б: красный борщ с вареным яйцом, отварная рыба, 2 картофелины, зеленый салат.

Полдник.

Вариант А: фрукты, бисквит.

Вариант Б: кефир и сухарик.

Ужин.

Вариант А: кефир, черный рогалик с джемом.

Вариант Б: стакан чая, 2 кусочка нежирного сыра.

- Третья неделя

Перед работой.

Вариант А: чашка кофе, кусок черного хлеба с медом.

Вариант Б: стакан молока с медом, сухарик.

Второй завтрак.

Вариант А: кефир, кусок черного хлеба с маслом, яйцо всмятку, редис.

Вариант Б: стакан чая, 2 куска хлеба с постной ветчиной, 2 помидора.

Обед.

Вариант А: бифштекс, жаренный на сухой сковородке, шпинат со сметаной, стакан сока.

Вариант Б: рис, тушеные грибы, стакан бульона, 2 печеных яблока.

Полдник.

Вариант А: фрукты, сухарик.

Вариант Б: фрукты, бисквит.

Ужин.

Вариант А: стакан молока, черствый рогалик, творог.

Вариант Б: стакан чая, кусок хлеба с холодной телятиной, яблоко.

- Четвертая неделя

Перед работой.

Вариант А: чашка чая, сухарик с медом.

Вариант Б: стакан молока, черный хлеб с маслом.

Второй завтрак.

Вариант А: 2 куска хлеба с маслом, и нежирным сыром, 2 яблока.

Вариант Б: черствый рогалик с маслом, 2 яйца всмятку, чай, яблоко.

Обед.

Вариант А: порция курицы с овощами, 2 ложки картофельного пюре, зеленый салат, кисель.

Вариант Б: чашка бульона без жира, фасоль с томатным соусом, 2 картофелины с зеленью, яблоко.

Полдник.

Вариант А: морковный сок, бисквит.

Вариант Б: чашка кофе, сухарик.

Ужин.

Вариант А: стакан обезжиренного кефира, черствый рогалик.

Вариант Б: 2 куска хлеба с печеночным паштетом, редис.