

Пп меню для самых стройных на 1200-1500 ккал



Страница диеты: <https://www.yournutrition.ru/diets/pp-menyu-dlya-samyh-strojnyh-na-1200-1500-kkal/>

Завтрак:

1. Бутерброд из черного хлеба и небольшого количества масла. Яблоко и банан.
2. 250 мл нежирного молока, апельсин или яблоко и два зерновых хлебца.
3. Два хлебца с ложкой меда и небольшой банан.
4. Вареное яйцо с кусочком зернового хлеба и натуральный нежирный йогурт.

Обед:

1. 100 г нежирного вареного мяса или ветчины с салатом из капусты
2. 4 картофелины, сваренные в мундирах, с соевым соусом, и кусок нежирного сыра

Ужин:

1. 50 г вареной курицы (или говядины) и большой овощной салат.
2. 100 г любых морепродуктов (мидии, креветки), заправленных лимонным соком, с салатом из помидоров и огурцов.
3. 200 г вареной или запеченной на гриле рыбы, полстакана фасоли и овощной салат.

Перекусы между приемами пищи (выберите что-то одно в сутки):

банан и яблоко;
два зерновых хлебца и натуральный йогурт;
70 г нежирного сыра
натуральный апельсиновый сок или апельсин с сухариком.