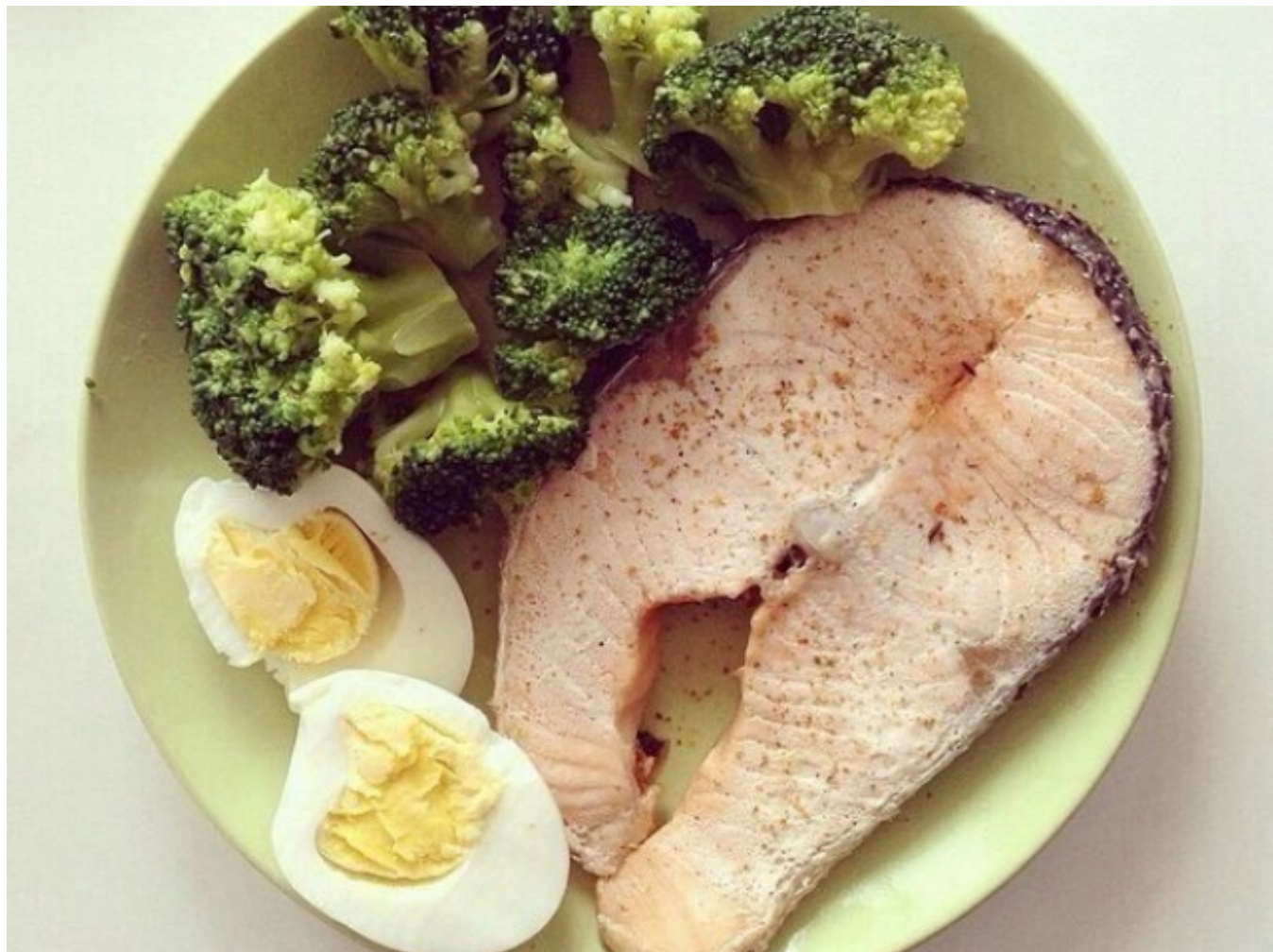


Правильное меню на 1200 ккал



Страница диеты: <https://www.yournutrition.ru/diets/pravilnoe-menyu-na-1200-kkal/>

Завтрак: яичница с помидорами и зеленью, чай.

Яичницу следует готовить из 2-х яиц с 1-м помидором, зеленью на 0,5 ч.л. растительного масла. Посолите и поперчите по вкусу.

Второй завтрак: кусочек цельнозернового хлеба с сыром (50 г).

Обед: 250 г овощного супа с 2 ломтиками ржаного хлеба.

Овощной суп можно приготовить из цветной капусты, сладкого перца, моркови, лука и фасоли.

Полдник: 200 г творога (4% жирности).

Ужин: запеченная рыба (150 г) и тушеные овощи.

Рыбу натрите солью и небольшим количеством пряностей, заверните в фольгу и выпекайте до готовности.