

## Пример белкового меню на неделю



Страница диеты: <https://www.yournutrition.ru/diets/primer-belkovogo-menyu-na-nedelyu/>

Понедельник:

1. 200 гр. овсяной каши полить одной столовой ложкой меда
2. Съесть любой фрукт, содержащий быстрые углеводы, к примеру, один банан
3. 200 гр. отварных куриных грудок + большая порция салата из овощей
4. 150 гр. творога с жирностью не более 5% и два апельсина
5. Пол-литра кефира с жирностью не более 2.5%

Вторник:

1. 200 гр. гречневой каши с овощами
2. Употребляем два больших яблока
3. 200 гр. отварной говядины + салат с овощей
4. 200 гр. морской рыбы + один грейпфрут
5. 300 гр. простокваши

Среда:

1. 200 гр. отварного риса с овощами

2. 50 гр. грецкого ореха + столовая ложка меда
3. 200 гр. отварной телятины + овощной салат
4. Три отварных яйца + две помидоры
5. 300 гр. йогурта с жирностью не более 2.5%

**Четверг:**

1. 200 гр. макарон из грубых сортов пшеницы перемешать с 50 гр. творога
2. Одно яблоко и банан
3. 200 гр. отварной говядины + овощной салат
4. 200 гр. морепродуктов
5. 300 гр. молока

**Пятница:**

1. 200 гр. гороховой каши + 100 гр. отварной рыбы
2. Две столовые ложки меда
3. Большая порция овощного салата, заправленного оливковым маслом
4. 200 гр. куриного филе + три огурца
5. Три вареных яйца

**Суббота:**

1. 200 гр. отварной фасоли с овощами
2. 200 гр. фруктового салата + столовая ложка меда
3. 200 гр. отварной телятины с овощами
4. 150 гр. сыра небольшой жирности
5. 0.5 литра кефира

**Воскресенье:**

1. 200 гр. отварного картофеля + овощной салат
2. 200 гр. любых фруктов
3. 200 гр. отварной говядины + цитрусовые фрукты
4. 150 гр. творога
5. 400 гр. простокваши