

Пример пп-меню на 1200 ккал



Страница диеты: <https://www.yournutrition.ru/diets/primer-pp-menu-na-1200-kkal/>

Завтрак:

2 яйца (всмятку/отварные)

Огурец, помидор

Кусочек цельнозернового хлеба с творожным сыром

Травяной чай

Перекус:

Творог 1% 150 грамм, половина банана/горсть ягод, корица по вкусу

Обед:

Бурый рис/гречка (40 грамм) + овощи 250 грамм

3 котлеты из куриного филе запеченные

Перекус:

Фрукты / 10 орехов

Ужин

Салат из свежих овощей 250 грамм, кофейная ложка масла

Запеченное или отварное нежирное мясо/рыба 200 гр