

Примерное меню диеты «5 кг за неделю»



Страница диеты: <https://www.yournutrition.ru/diets/primernoe-menyu-diety-5-kg-za-nedelyu/>

Первый день:

- Завтрак: стакан теплого молока с медом, 100г нежирного творога, цельнозерновой хлеб (1 тост) и кофе;
- Ланч: зеленое яблоко;
- Обед: суп из овощей, 100г вареной рыбы, овощной салат с лимонным соком и оливковым маслом;
- Полдник: 2 огурца или 2 помидора;
- Ужин: вареные или запеченные овощи, чай. Перед сном стакан кефира.

Второй день:

- Завтрак: овсяные хлопья с медом, тертое яблоко и кофе;
- Ланч: апельсин или банан;
- Обед: половина вареной куриной грудки, салат из зеленых овощей с травами, лимонным соком и оливковым маслом;

- Полдник: стакан кефира ;
- Ужин: макароны из твердых сортов пшеницы, овощи.

Третий день:

- Завтрак: омлет из 2 яичных белков и 1 яичного желтка с зеленью, кофе или чай;
- Ланч: стакан свежевыжатого сока;
- Обед: борщ без мяса, 2 картофелины;
- Полдник: легкий салат из овощей;
- Ужин: 100г рыбы и овощи на пару. На ночь стакан кефира.

Четвертый день:

- Завтрак: натуральный йогурт с фруктами;
- Ланч: морковный свежевыжатый сок с 1ч.л. сливок;
- Обед: 100г вареной телятины и овощи;
- Полдник: 2 огурца или 2 помидора;
- Ужин: отварной картофель в мундире с укропом, травами и оливковым маслом.

Пятый день:

- Завтрак: вареная гречка с луком и морковью;
- Ланч: стакан свежих ягод;
- Обед: крем-суп из брокколи с гренками;
- Полдник: салат из овощей;
- Ужин: 100г рыбы и овощи.

Шестой день:

- Завтрак: овсяная каша на воде или молоке, 1ч.л. меда, мандарин и кофе;
- Ланч: стакан томатного сока;
- Обед: вареная фасоль в томатном соусе;
- Полдник: 100г творога, салат из зеленых овощей с болгарским перцем;
- Ужин: 100г вареной курицы и овощи.

Седьмой день:

- Завтрак: вареная цветная капуста, вареное вкрутую яйцо и кофе;
- Ланч: йогурт;
- Обед: 100г вареной телятины и вареные на пару овощи;
- Полдник: яблоко;
- Ужин: кус-кус с овощами, 100г вареной курицы и чай. На ночь стакан кефира.