

# Примерное меню правильного питания



Страница диеты: <https://www.yournutrition.ru/diets/primernoe-menyu-pravilnogo-pitaniya/>  
Отличное самочувствие и снижение веса обеспечены!

Завтрак: каша + вареное яйцо + фрукт + чай с хлебцем.

Ланч: йогурт + творог + кефир + овощи + фрукт.

Обед: суп + каши + нежирная рыба мясо + овощи.

Полдник: творог + кефир + овощи.

Ужин: нежирная рыба мясо + творог + яйцо + овощи.

Поздний ужин: кефир + творог.