

Пример меню на 6 дней

1500 ККАЛ

Понедельник

Завтрак #1:	Творожно-яблочная запеканка
Завтрак #2:	Фруктовый салат с йогуртом
Обед:	Суп гуляш
Полдник:	Салат из подкопчённой сёмги со шпинатом
Ужин:	Куриные биточки с овощами

Среда

Завтрак #1:	Сэндвич с лососем
Завтрак #2:	Лимонный Чизкейк
Обед / Суп:	Крем суп свекольник
Обед / Горячее:	Гуляш с перловой крупой морковью, грибами и горошком
Полдник:	Салат с жареным тофу
Ужин:	Чахохбили с запечённым картофелем

Пятница

Завтрак #1:	Каша 5 злаков с финиками
Завтрак #2:	Сырные булочки
Обед / Суп:	Суп из шампиньонов
Обед / Горячее:	Лосось в сливочно лимонном соусе с салатом
Полдник:	Салат Капрезе
Ужин:	Куриные котлетки с овощами

Вторник

Завтрак #1:	Рисовая каша с ананасом
Завтрак #2:	Шоколадные блинчики с творогом
Обед:	Фарфалле с сёмгой
Полдник:	Детокс Тропик
Ужин:	Говядина в имбирном соусе с салатом из стручковой фасоли

Четверг

Завтрак #1:	Яичный рулет с сыром
Завтрак #2:	Банановый мусс с гранолой
Обед:	Террин из рыбы
Полдник:	Куриный холодец
Ужин:	Говядина с запечённой кукурузой

Суббота

Завтрак #1:	Скрембл с лососем
Завтрак #2:	Печеные яблоки с орехами и творогом
Обед:	Бефстроганов с рисом
Полдник:	Чука салат
Ужин:	Судак запеченный с сыром