

День 1

Завтрак: Овощи гриль

Перекус: Кефир

Обед: Спаржа с луком

15.00

Перекус: Кефир

Ужин: Творог

Перекус: Кефир

День 2

Завтрак: Грибы с рисом

Перекус: Кефир

Обед: Чечевица и спаржа

15.00

Перекус: Кефир

Ужин: Запеканка

Перекус: Творог 5

День 3

Завтрак : Кефир .

Перекус: Творог

Обед: Кефир .

Перекус: Кефир

Ужин: Творог

Перекус: Кефир

День 4

Завтрак: Салат из фруктов без заправки

Перекус: кефир

Обед: Овощное рагу

15.00

Перекус: Кефир

Ужин: 4 яйца перепелки

Перекус: Кефир

День 5

Завтрак: Геркулес на воде .

Перекус: Кефир

Обед: Грибы тушеные с брынзой

15.00

Перекус: Кефир

Ужин: Айран с петрушкой

Перекус: Кефир

День 6

Завтрак: Рис с овощами

Перекус: яблоко

Обед: Салат греческий (без масла), крем суп из тыквы (без сливок или молока)

15.00

Перекус: Кефир

Ужин: Творожная запеканка

Перекус: Кефир

День 7
Завтрак: Грибная юшка+ кусочек сыра тофу 200 гр
Перекус: Кефир
Обед: Каша грибная

15.00

Перекус: Кефир
Ужин: Запеканка творожная (одно яйцо на пачку творога)
Перекус: Кефир

День 8
Завтрак: Салат из фруктов
Перекус: Два белка от куриных яиц
Обед: Овощи с рисом

15.00

Перекус: Айран с петрушкой
Ужин: Чечевица
Перекус: Творог

День 9
Завтрак: Овсянка на воде
Перекус: яблоко
Обед: Чечевица с сыром (сыр для вкуса, расплавить)

15.00

Перекус: кефир
Ужин: Смесь из творога и кефира
Перекус: Смесь из творога и кефира

День 10
Завтрак: Кефир .
Перекус: Творог 70 гр.
Обед: Кефир .

15.00

Перекус: Кефир
Ужин: Творог
Перекус: Кефир

День 11
Завтрак: Чечевичная каша
Перекус: Кефир
Обед: Горох варенный с грибами

15.00

Перекус: Кефир.
Ужин: Творог
Перекус: Тан с зеленью

День 12
Завтрак: Гречка с овощами
Перекус: Творог
Обед: Тушеная капуста, гречка

15.00

Перекус: кефир
Ужин: Творог
Перекус: Творог 5

| | |
|---|--|
| <p>День 13</p> <p>Завтрак: Ячневая каша с грибами</p> <p>Перекус: печеное яблоко</p> <p>Обед: Гречка на воде</p> <p>15.00</p> <p>Перекус: Творог</p> <p>Ужин: Грибы тушеные с сыром</p> <p>Перекус: Кефир</p> | <p>День 14</p> <p>Завтрак: Чечевица с горохом</p> <p>Перекус: Сыр тофу</p> <p>Обед: Овощи на гриле</p> <p>15.00</p> <p>Перекус: Кефир</p> <p>Ужин: Творог + кефир</p> <p>Перекус: Творог</p> |
| <p>День 15</p> <p>Завтрак: Чечевичная каша</p> <p>Перекус: Кефир</p> <p>Обед: Горох вареный с грибами</p> <p>15.00</p> <p>Перекус: Кефир.</p> <p>Ужин: Творог</p> <p>Перекус: Тан с зеленью</p> | <p>День 16</p> <p>Завтрак: Печеная тыква</p> <p>Перекус: творог</p> <p>Обед: Тушеные овощи+ два яйца</p> <p>15.00</p> <p>Перекус: Одно яйцо</p> <p>Ужин: Творог</p> <p>Перекус: Творог</p> |
| <p>День 17</p> <p>Завтрак: Кефир .</p> <p>Перекус: Творог</p> <p>Обед: Кефир .</p> <p>Перекус: Кефир</p> <p>Ужин: Творог</p> <p>Перекус: Кефир</p> | <p>День 18</p> <p>Завтрак: Гречка с овощами .</p> <p>Перекус: Кефир</p> <p>Обед: Гречка с брынзой</p> <p>15.00</p> <p>Перекус: Кефир с корицей</p> <p>Ужин: Творог</p> <p>Перекус: Айран</p> |