Меню дробного питания на неделю

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Понедельник** | **Вторник** |
| **7–9 ч. I-й завтрак** | 30 г кукурузных хлопьев, стакан 0,5% молока, фрукт (можно съесть на выбор: яблоко, грушу, апельсин, 2 мандарина, нектарин, 5 слив, 10 виноградин) | порция каши из цельного зерна с добавлением ягод, стакан 0,5% молока, фрукт |
| **11-12ч. II-й завтрак** | 125 нежирного йогурта или 100 г обезжиренного творога, фрукт, чай или кофе (максимум 1 ч.л. сахара) | 125 г нежирного йогурта, кусочек сыра (30г) жирностью до 17%, 2 овсяных печенья, кофе или чай (максимум с 1 ч.л. сахара) |
| **14-15ч. Обед** | овощной салат, заправленный 2 ч.л. масла, отварная гречка (120г), порция куриных котлет, стакан 0,5% молока или 1% кефира | полтарелки свежих овощей, порция морковно-картофельного пюре, порция куриной грудки в остром соусе, зерновой хлеб (30г), стакан 0,5% молока или 1% кефира |
| **16-17ч. Полдник** | помидор, ломтик сыра (30г) до 17% жирности, кусочек зернового хлеба (30г), фрукт, чай или кофе макс. с 1 ч.л. сахара | 125 нежирного йогурта или 100г обезжиренного творога, фрукт, кофе или чай (максимум с 1 ч.л. сахара) |
| **19-21ч. Ужин** | полтарелки свежих овощей, порция щавелевого супа на простокваше, 2 кусочка (по 30г) зернового хлеба, стакан воды | порция салата табуле (сыр булгур, мелко порубленная зелень петрушки, мята, помидоры, зеленый лук, другие травы, заправлен лимонным соком и оливковым маслом), 2 кусочка зернового хлеба (по 30г), чай (максимум 1 ч.л. сахара) |
| **Перед сном** | помидор, огурец, стакан 0,5% молока или 1% кефира | помидор, огурец, 100 г обезжиренного творога, 30 г зернового хлеба, чай, максимум 1 ч.л. сахара) |
|  | **Среда** | **Четверг** |
| **7–9 ч. I-й завтрак** | порция оладьев с ягодами и взбитыми сливками, кофе или чай (максимум 1 ч.л. Сахара) | овсяная каша на 0,5% молоке с горстью ягод, чай или кофе |
| **11-12ч. II-й завтрак** | 125 г нежирного йогурта или 100 г обезжиренного творога, фрукт, чай или кофе | 60 г зернового хлеба с листьями салата, кусочками паприки и помидора, фрукт, чай или кофе |
| **14-15ч. Обед** | полтарелки свежих овощей, 2 вареные картофелины среднего размера, порция куриных тефтелек с укропной подливой | полтарелки свежих овощей, 120 г вареного риса, порция рыбы, запечённой с сыром, стакан 0,5% молока или 1% кефира |
| **16-17ч. Полдник** | 30 г зернового хлеба с 30 г нежирной ветчины и кружочками паприки и помидора, фрукт, чай или кофе | порция фруктового салата с зернистым творогом, чай или кофе |
| **19-21ч. Ужин** | 60 г зернового хлеба, с 2 ломтиками сыра до 17% жирности, листьями салата, кружочками паприки и помидора, порция холодного супа из огурцов | порция теплого салата из овощей и крупы, 30 г зернового хлеба, порция взбитых сливок с ягодами, чай |
| **Перед сном** | фрукт, стакан 0,5% молока или 1% кефира | стакан 0.5% молока или 1% кефира |
|  | **Пятница** | **Суббота, воскресенье** |
| **7–9 ч. I-й завтрак** | вареное яйцо, кусочек зернового хлеба, фрукт, чай или кофе | порция лимонного йогурта, чай или кофе |
| **11-12ч. II-й завтрак** | 125 г нежирного йогурта, 30 г 17% сыра, 2 овсяных печенья, чай или кофе | 125 г нежирного йогурта или 100 г обезжиренного творога, фрукт, кофе или чай |
| **14-15ч. Обед** | порция овощной лазаньи, фрукт, стакан воды | полтарелки свежих овощей, порция рыбы с тархуном и шпинатом, 30 г ржаного хлеба, чай или кофе |
| **16-17ч. Полдник** | порция малинового парфе (мороженое), кофе или чай | стакан клубники со 125 г нежирного йогурта |
| **19-21ч. Ужин** | овощной салат с 2 ч.л. масла, порция пирога с ветчиной, стакан сангрии, стакан воды | порция салата «Цезарь», 30 г зернового хлеба, чай или кофе |
| **Перед сном** | фрукт, стакан 0,5% молока или 1% кефира | порция лёгких маффинов, порция ягодной пенки, чай или кофе всегда с максимум 1 ч.л. сахара |

 Сайт <http://fitdeal.ru/>