



## Описание яичной диеты

[Сайт о диетах и здоровом питании Fit-and-eat.ru](http://Fit-and-eat.ru)

### Яичная диета на 1 неделю

	Завтрак	Обед	Ужин
Понедельник	1-2 яйца + ½ грейпфрута или апельсина	3 вареных вкрутую яйца Помидоры Кофе/чай	3 вареных вкрутую яйца Салат из овощей 1 тост
Вторник		1 вареное вкрутую яйцо Грейпфрут Чай/кофе	200 гр нежирного запеченного мяса Салат из овощей Чай
Среда		1-2 вареных вкрутую яйца Помидоры Кофе/чай	200 гр нежирного запеченного мяса
Четверг		Салат из овощей Грейпфрут Кофе/чай	2 вареных вкрутую яйца Тост чай
Пятница		1-2 вареных вкрутую яйца Чай/кофе	Нежирная рыба Свежий салат из овощей
Суббота		Фруктовый салат	200 гр. нежирного запеченного мяса Салат из овощей Чай
Воскресенье		200 г мяса, 1 апельсин	Овощной суп, можно с курицей Грейпфрут Чай