



День	Первая неделя		
	Завтрак	Обед	Ужин
1	Чашка черного кофе или чая	Свежая капуста, заправленная оливковым маслом + 2 яйца, варенных вкрутую 200 мл томатного сока	200 гр. отварной или приготовленной на пару рыбы + салат из свежей капусты с оливковым маслом
2	Чашка кофе + 1 сухарик	Порция отварной или приготовленной на пару рыбы, салат из свежей капусты с оливковым маслом	200-250 гр отварной говядины (не солим) Стакан нежирного кефира
3	Чашка кофе + 1 сухарик	Жареный на растительном масле кабачок – 400-500гр	200гр вареной говядины 2 вареных яйца Салат из свежей капусты с оливковым маслом
4	Чашка черного кофе	3 вареные моркови, потереть и заправить оливковым маслом Ломтик твердого несоленого сыра -15 гр	Любые фрукты
5	1 третья сырая морковь с лимонным соком	300 гр. отварной или приготовленной на пару рыбы Стакан томатного сока (без соли)	Любые фрукты
6	Чашка черного кофе	400-500 гр. отварной курицы (без соли) Салат из капусты или моркови с оливковым маслом	2 яйца, вареных вкрутую Свежая тертая морковь с оливковым маслом
7	Чай без сахара	200 гр. отварной говядины Любой фрукт	Ужин на выбор: любой из предыдущих, за исключением № 3

Вторая неделя			
	Завтрак	Обед	Ужин
8	Чашка черного кофе	400-500 гр. отварной курицы (без соли) Салат из капусты или моркови с оливковым маслом	2 яйца, вареных вкрутую Свежая тертая морковь с оливковым маслом
9	1 тертая сырая морковь с лимонным соком	300 гр отварной или приготовленной на пару рыбы Стакан томатного сока (без соли)	Любые фрукты
10	Чашка черного кофе	3 вареные моркови, потереть и заправить оливковым маслом Ломтик твердого несоленого сыра -15 гр.	Любые фрукты
11	Чашка кофе + 1 сухарик	Жареный на растительном масле кабачок – 400-500гр.	200гр вареной говядины 2 вареных яйца Салат из свежей капусты с оливковым маслом
12	Чашка кофе + 1 сухарик	Порция отварной или приготовленной на пару рыбы, салат из свежей капусты с оливковым маслом	200-250 гр отварной говядины (не солим) Стакан нежирного кефира
13	Чашка черного кофе или чая	Свежая капуста, заправленная оливковым маслом + 2 яйца, вареных вкрутую 200 мл томатного сока	200 гр отварной или приготовленной на пару рыбы + салат из свежей капусты с оливковым маслом
14	Чашка черного кофе	Порция отварной или приготовленной на пару рыбы, салат из свежей капусты с оливковым маслом	200-250 гр. отварной говядины (не солим) Стакан нежирного кефира