



[Описание диеты 7 лепестков](#)
[Сайт о диетах и здоровом питании](#)

День	Прием пищи	Продукты и блюда
Рыбный день	Завтрак	Рыба, запеченная или паровая - 150 гр. При приготовлении можно добавить немного зелени.
	Поздний завтрак	Травяной чай или отвар.
	Обед	Суп-пюре из хека - берите филе хека (без костей, отвариваете его, сливаете воду оставьте немного воды. Измельчаете рыбу с помощью блендера. Для вкуса можно посолить и добавить зелень.
	Полдник	Травяной чай или отвар.
	Ужин	Рыба нежирных сортов отварная или запеченная в фольге, со специями и зеленью.
Овощной день	Завтрак	200 гр. Легкого салата из огурца, помидора и сладкого перца. До завтрака не забудьте выпить стакан воды.
	Поздний завтрак	1 морковь или огурец
	Обед	Суп-пюре из брокколи или цветной капусты — разделить на соцветия капусту, отварить в слегка подсоленной воде и измельчить в блендере. Можно добавить немного зелени.
	Полдник	Любой овощ на ваш вкус
	Ужин	На ужин готовим овощное рагу из кабачков, лука и моркови.
Куриный день	Завтрак	1-2 куриные паровые котлеты. Лучше фарш делать самостоятельно, либо просто мелко порубить курочку.
	Поздний завтрак	Травяной чай (ромашка, мята, Melissa)
	Обед	Куриный супчик с порезанной на кусочки курицей.
	Полдник	Зеленый чай
	Ужин	На ужин запекаем курицу (филе или бедра) в духовке. Ее можно замариновать в соевом соусе (не менее 1 часа), добить немного чеснока.
Злаковый день	Завтрак	Утро начинаем с овсяной каши на воде. За полчаса до завтрака выпиваем стакан воды.
	Поздний завтрак	Чашка чаю (травяного или зеленого)

	Обед	Запаренная гречневая каша (эта каша не варится, а предварительно на ночь заливается кипятком и настаивается). В такой каше больше пользы
	Полдник	Чай из шиповника или мяты
	Ужин	На ужин можно приготовить немного бурого риса.
Творожный день	Завтрак	Сырники в духовке - для них нужно 250-300 гр творога, 1 яйцо и 1 ст.л.манки. Все смешиваем, из полученной массы формируем сырники, обваливаем их в манке и выкладываем на противень. Выпекать при 200 градусах до появления корочки.
	Поздний завтрак	Можно выпить стакан 1,5% молока
	Обед	Творог - 200 гр. низкой жирности
	Полдник	Можно выпить стакан 1,5% молока
	Ужин	Пачка творога с натуральным йогуртом
Фруктовый день	Завтрак	Готовим легкий фруктовый салат из яблок, груш, если есть клубника, и апельсин (нарезать на кусочки 2 см)
	Поздний завтрак	1 яблоко несладких сортов
	Обед	Фруктовый салат из киви, персика и яблок, можно полить его соком апельсина.
	Полдник	Стакан томатного сока (без соли)
	Ужин	Смузи из фруктов - для него нужно 1 киви, 1 яблоко и груша, а также стакан зеленого чай (холодного). Все ингредиенты засыпаем в блендер и взбиваем. Готово!
Питьевой день	Завтрак	Пьем воду и зеленый чай или травяные отвары целый день
	Поздний завтрак	
	Обед	
	Полдник	
	Ужин	