

## Диета Магги творожная – подробное меню на 4 недели

### 1-я неделя

Завтраки первой недели включают в себя творог и фрукты. Пить разрешается чай, кофе (только без добавления сахара), соки натуральные, вода без газов.

<b>Понедельник:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• днём — фрукты;</li><li>• вечером — говядина, свежий салат.</li></ul>
<b>Вторник:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• днём — курица без шкурки;</li><li>• на ужин — рыба с овощами, тост, цитрус.</li></ul>
<b>Среда:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• обед — творог, помидоры, хлеб;</li><li>• ужин — говядина, овощи.</li></ul>
<b>Четверг:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• днём — фрукты;</li><li>• вечером — то же, что в среду.</li></ul>
<b>Пятница:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• обед — творог, салат овощной;</li><li>• ужин — цитрус, рыба, овощи.</li></ul>
<b>Суббота:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• меню то же, что в четверг.</li></ul>
<b>Воскресенье:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• днём — грудка куриная, апельсин, помидоры;</li><li>• вечером — овощи варёные</li></ul>

### 2-я неделя

Завтраки повторяются, как на первой неделе.

<b>Понедельник:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• днём — овощи, творог;</li><li>• на ужин — грейпфрут, рыба, салат овощной.</li></ul>
<b>Вторник:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• на обед — овощи свежие, мясо;</li><li>• вечером — то же самое, что на завтрак.</li></ul>
<b>Среда:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• меню такое же, как во вторник.</li></ul>
<b>Четверг:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• днём — свежий салат, творог;</li><li>• на ужин — рыба с овощами.</li></ul>

<b>Пятница:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• днём — рыба, салат из зелени;</li> <li>• вечером — творог, фрукты.</li> </ul>
<b>Суббота:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• днём — помидоры, апельсин, говядина;</li> <li>• вечером — салат фруктовый.</li> </ul>
<b>Воскресенье:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ужин и обед одинаковые — курица, грейпфрут, помидоры</li> </ul>

### 3-я неделя

Завтраки, обеды и ужины не разделяются.

<b>Понедельник:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• любые фрукты, кроме запрещённых.</li> </ul>
<b>Вторник:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• салаты, варёные овощи и свежие.</li> </ul>
<b>Среда:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• овощи, фрукты.</li> </ul>
<b>Четверг:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• овощи, креветки, рыба.</li> </ul>
<b>Пятница:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• говядина, овощи варёные.</li> </ul>
<b>Суббота, воскресенье:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• фрукты.</li> </ul>

### 4-я неделя

<b>Понедельник:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• тунец, консервированный без масла, мяса 200 г, 3 помидора, тост, фрукты, 2 огурца.</li> </ul>
<b>Вторник:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• то же самое, что в понедельник.</li> </ul>
<b>Среда:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• творог, фрукты, варёные овощи, 2 помидора, тост, 2 огурца.</li> </ul>
<b>Четверг:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 3 помидора, курица, тост, 1 огурец, фрукты.</li> </ul>
<b>Пятница:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• овощной салат, фрукты, 2 яйца.</li> </ul>
<b>Суббота:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• фрукты, грудка куриная, 2 огурца, творога 125 г, помидоров 2 шт., простокваша.</li> </ul>
<b>Воскресенье:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• тунец консервированный, 2 помидора, творог, 2 огурца, тост.</li> </ul>