

Меню для диеты по Певзнеру № 10

Понедельник

Завтрак: макаронные изделия с овощной подливой

Перекус: яблоко

Обед: отварная треска, рисовый суп

Полдник: печенье

Ужин: омлет и тыквенная каша

Перед сном: кефир

Вторник

Завтрак: овсяная каша, отварное куриное мясо

Перекус: йогурт

Обед: суп с пшеном на овощном бульоне, овощное рагу, паровая котлета

Полдник: груша

Ужин: гречневая каша, салат из морской капусты

Перед сном: простокваша

Среда

Завтрак: манная каша с фруктами

Перекус: печенье и бифидок

Обед: гречневый суп, отварное мясо

Полдник: бисквит

Ужин: вегетарианский плов

Перед сном: кефир

Четверг

Завтрак: ячменная каша с овощной подливой

Перекус: йогурт

Обед: свекольник и отварная рыба

Полдник: фруктовое желе

Ужин: запеченный картофель

Перед сном: простокваша

Пятница

Завтрак: яйцо, макароны с томатной подливой

Перекус: печенье

Обед: суп с перловкой, нежирная свинина

Полдник: яблоко

Ужин: тушеные овощи и куриная котлета

Перед сном: кефир

Суббота

Завтрак: творожная запеканка, рисовая каша

Перекус: йогурт

Обед: гречневый суп, отварная куриная грудка

Полдник: печенье

Ужин: картофельное пюре, запеченная рыба

Перед сном: простокваша

Воскресенье

Завтрак: манная каша, творожный пудинг

Перекус: фруктовое желе

Обед: суп с добавлением перловой крупы, мясо, тушеное с морковью

Полдник: яблоко

Ужин: рис с фруктами

П

е

р

е

л