

Меню для диеты по Певзнеру № 11

Понедельник

Завтрак: молочная лапша, отварная кукуруза в початках, ягодный кисель

Перекус: виноград

Обед: овощной суп, сарделька со стручковой фасолью на пару

Полдник: два бутерброда с маслом и сыром, морс

Ужин: отварные бобы, мясные отбивные, чай

Перед сном: кефир

Вторник

Завтрак: манная каша на молоке с ягодами

Перекус: молоко с печеньем

Обед: солянка, макароны с сыром, стакан апельсинового сока

Полдник: бутерброд с джемом и чай

Ужин: макароны с сыром и котлетой, винегрет, чай

Перед сном: ряженка

Среда

Завтрак: сосиски в тесте, чай

Перекус: печеный пирог с луком и яйцом

Обед: мясные щи со сметаной, картофель с селедкой, компот

Полдник: окрошка на кефире, фаршированные перцы

Ужин: мясной гуляш

Перед сном: простокваша

Четверг

Завтрак: гречневая каша с молоком, два яйца вкрутую, любой фрукт, чай

Перекус: фруктовый салат, заправленный йогуртом

Обед: грибной суп, креветки

Полдник: эклеры с чаем

Ужин: макароны с котлетой, заправленные томатной пастой

Перед сном: йогурт

Пятница

Завтрак: домашние круассаны с легким кремом и стакан молока

Перекус: салат из моркови, свеклы и грецких орехов

Обед: суп-пюре, мясо, тушеное с овощами

Полдник: два тоста с брынзой и стакан кефира

Ужин: кусок запеченного гуся

Перед сном: йогурт

Суббота

Завтрак: омлет с ветчиной, булочка, кофе с молоком

Перекус: сэндвич с сыром и помидором, томатный сок

Обед: уха из трески, домашняя пицца с ветчиной, овощами и маслинами

Полдник: печенье и сок

Ужин: цветная капуста, тушеная с мясом, отвар из шиповника

Перед сном: кефир

Воскресенье

Завтрак: овсянка с изюмом на молоке

Перекус: творожная запеканка с фруктами, йогурт

Обед: борщ, рис с подливой и тефтелями, компот

Полдник: овощной салат и два банана

Ужин: запеченная рыба с картофельным пюре и зеленым горошком

П

е

р

е

л