

Меню для диеты по Певзнеру №7

Понедельник

Завтрак: пшенная каша с добавлением сухофруктов, чай, яйцо всмятку

Перекус: свекольный салат

Обед: лапша, сваренная на овощном бульоне, картофельные котлеты, салат

Полдник: йогурт

Ужин: крупеник творожно-гречневый, шиповниковый отвар

Перед сном: компот

Вторник

Завтрак: салат из моркови, пудинг из риса, чай

Перекус: салат из овощей

Обед: овощной суп, отварное куриное филе с рисом и белым соусом, венигрет, кисель из клюквы

Полдник: томатный сок

Ужин: творожная запеканка с фруктовым джемом, чай с лимоном

Перед сном: кефир

Среда

Завтрак: рисовая каша на молоке, кофе с молоком, сухое печенье без соли

Перекус: блинчики с джемом

Обед: борщ на овощном бульоне, отварная картошка, отварная рыба, компот

Полдник: кефир с печеньем

Ужин: творожная запеканка с яблоком, чай

Перед сном: ряженка

Четверг

Завтрак: омлет, диетический хлебец, кофе с молоком

Перекус: оладьи и бифидок

Обед: картофельный суп, отварная курица, тушеные овощи, салат из огурцов

Полдник: печеное яблоко

Ужин: рис с фруктами, чай

Перед сном: кефир

Пятница

Завтрак: творог с яблоком и сметаной, чай с молоком

Перекус: свежие ягоды

Обед: овощной суп-пюре, гречневая каша, салат из свежих томатов, сок

Полдник: йогурт и печенье

Ужин: овощное рагу с куриным фаршем, чай

Перед сном: простокваша

Суббота

Завтрак: пшеничная каша с ягодами, чай с молоком

Перекус: яйцо всмятку, подсушенный хлеб с маслом

Обед: вегетарианский борщ, тефтели на пару, салат из белокочанной капусты и зелени

Полдник: натертая морковь с оливковым маслом

Ужин: салат с морской капустой, чай с лимоном

Перед сном: кефир

Воскресенье

Завтрак: овсянка с молоком, печенье, чай

Перекус: белковый омлет

Обед: суп с рисом и фрикадельками, рис с овощами, огуречный салат, компот

Полдник: творожная запеканка, сок

Ужин: тушеная рыба, картофельное пюре, чай с молоком

Перед сном: ряженка