

Меню для диеты по Певзнеру № 9

Понедельник

Завтрак: гречка, яйцо вкрутую, кофейный напиток

Перекус: яблоко

Обед: овощной суп, котлета из говядины, перловка, чай

Полдник: молоко

Ужин: отварная рыба, салат из овощей, картофельное пюре, чай

Перед сном: кефир

Вторник

Завтрак: пшенная каша, кусок докторской колбасы, кофейный напиток

Перекус: отвар из пшеничных отрубей

Обед: рыбный суп, картофельное пюре с отварным мясом, чай

Полдник: кефир

Ужин: овсянка, обезжиренный творог с молоком, чай

Перед сном: яблоко

Среда

Завтрак: яйцо вкрутую, винегрет (заправка – растительное масло), кофейный напиток

Перекус: яблоко

Обед: овощной суп, поджаренное мясо, квашеная капуста, чай

Полдник: фрукты

Ужин: отварная курица, пудинг из овощей, чай

Перед сном: простокваша

Четверг

Завтрак: гречневая каша, обезжиренный творог, кофейный напиток

Перекус: кефир

Обед: постные щи, отварное мясо под молочным соусом, компот

Полдник: груша

Ужин: отварная рыба под молочным соусом, капустный шницель, чай

Перед сном: кефир

Пятница

Завтрак: овсянка, обезжиренный творог, молоко, кофейный напиток

Перекус: кисель

Обед: постный борщ, гречка с отварным мясом, чай

Полдник: груша

Ужин: яйцо, винегрет, компот

Перед сном: простокваша

Суббота

Завтрак: перловая каша, капустный салат, яйцо, кофейный напиток

Перекус: молоко

Обед: рассольник, отварной картофель, тушеная говяжья печень, компот

Полдник: ягодное желе

Ужин: тушеная капуста, отварная куриная грудка, чай

Перед сном: кефир

Воскресенье

Завтрак: гречка и обезжиренный творог, молоко, кофейный напиток

Перекус: молоко

Обед: постные щи, отварное мясо под молочным соусом, фруктовое желе

Полдник: яблоко

Ужин: отварная рыба, шницель из капусты, чай

П

е

р

е

л