

Меню для диеты по Певзнеру №2

Понедельник

Завтрак: овсяная каша с добавлением молока, яйцо всмятку, бутерброды из вчерашнего хлеба с сыром и сливочным маслом

Перекус: мусс из яблок и фруктов

Обед: суп с фрикадельками, запеченная курица с цветной капустой и белым соусом

Полдник: мармелад

Ужин: отварное мясо с рисом, шиповниковый отвар

Перед сном: простокваша

Вторник

Завтрак: манный пудинг, бутерброд с молочной колбасой и чай с лимоном

Перекус: стакан яблочного сока

Обед: суп пюре из цветной капусты и моркови, запеканка из отварного мяса и картофельного пюре, фруктовый компот

Полдник: чай с зефиром

Ужин: куриные котлеты на пару, картофельное пюре, ягодный кисель

Перед сном: стакан кефира

Среда

Завтрак: отварной рис, рыба нежирных сортов, тушеная в сметане, кофе с молоком

Перекус: яблоко

Обед: овощной суп на мясном бульоне, вермишель и мясные тефтели, тушеные в белом соусе

Полдник: апельсиновый сок

Ужин: гречневый крупеник со сметаной

Перед сном: ряженка

Четверг

Завтрак: омлет, макароны с сыром, кофе с молоком

Перекус: запеченное яблоко

Обед: грибной суп пюре с гренками, гречневая каша и паровые котлеты

Полдник: кисель из шиповника

Ужин: картофельное пюре и жареная рыба

Перед сном: кефир

Пятница

Завтрак: рисовый пудинг со сметаной и какао

Перекус: ягодный йогурт

Обед: картофельный суп на курином бульоне, биточки в сметане, лапша, фруктовый компот

Полдник: запеченное яблоко

Ужин: рыба, тушеная с морковью, отварной картофель, стакан сока

Перед сном: простокваша

Суббота

Завтрак: любая каша на воде с добавлением молока или сливочного масла, яйцо всмятку, чай

Перекус: отвар из шиповника

Обед: свекольник с мясом, картофельная запеканка с белым соусом, компот

Полдник: йогурт

Ужин: вареники с творогом и сметаной, чай с медом

Перед сном: кефир

Воскресенье

Завтрак: манный пудинг, яйцо всмятку. Кофе со сливками

Перекус: фруктовое желе

Обед: суп-лапша на мясном бульоне

Полдник: кисель

Ужин: творог, заправленный сметаной и протертыми ягодами, компот

Перед сном: запеченное яблоко