

4 НЕДЕЛЯ

## 22 ДЕНЬ Разгрузочный

|  |
|--|
| <b>Завтрак</b> (размер порции 250 гр.) Примерное время приема пищи 8.00-10.00 ч. |
| Яблоки (200гр) + стакан кефира   |
| <b>Перекус</b> (100-150гр.) 11-12ч выбрать одно                                  |
| Яблоки (200гр)   |
| <b>Обед</b> (углевод 50гр. сухого + овощи 100-150гр.) 13.00-14.00ч.              |
| Яблоки (200гр)+ стакан кефира  |
| <b>Перекус</b> (100-150гр.) 16.00-17.00  |
| Яблоки (200гр)   |
| <b>Ужин</b> (белок 150 гр. + овощи 100-150 гр.) 20.00 не позже!!                 |
| Яблоки (200гр)+ стакан кефира  |

## 23 ДЕНЬ

|   |
|---|
| <b>Завтрак</b> (размер порции 250 гр.) Примерное время приема пищи 8.00-10.00 ч.                                |
| <a href="#">ПП маффины зебра</a>  |
| <b>Перекус</b> (100-150гр.) 11-12ч выбрать одно   |
| Фрукт, овощи, орехи (не более 20гр.), сухофрукты (50гр.), хлебцы с овощами (сыром), кисло молочка обезжиренная. |
| <b>Обед</b> (белок 120гр + овощи 100-150гр.) 13.00-14.00ч.  |
| <a href="#">Котлетки куриные с брокколи</a>   |
| <b>Перекус</b> (100-150гр.) 16.00-17.00   |
| Творог, <a href="#">смузи</a> , кефир 0% ,овощи, овощной салат, яичко.  |
| <b>Ужин</b> (белок 150 гр. + овощи 100-150 гр.) 20.00 не позже!!  |
| Смотреть альбом с ужинами любой рецепт на выбор (удобнее всего готовить на 2 раза сразу)                        |

## 24 ДЕНЬ

|   |
|---|
| <b>Завтрак</b> (размер порции 250 гр.) Примерное время приема пищи 8.00-10.00 ч.                              |
| <a href="#">ПП маффины зебра</a>  |
| <b>Перекус</b> (100-150гр.) 11-12ч выбрать одно   |
| Фрукт, овощи, орехи (не более 20гр.), сухофрукты (50гр.), хлебцы с овощами(сыром),кисло молочка обезжиренная. |
| <b>Обед</b> (белок 120гр + овощи 100-150гр.) 13.00-14.00ч.  |
| <a href="#">Куриная отбивная гриль с соусом цезарь</a>  |
| <b>Перекус</b> (100-150гр.)16.00-17.00  |
| Творог, смузи, кефир 0% ,овощи, овощной салат, яичко.   |
| <b>Ужин</b> (белок 150 гр. + овощи 100-150 гр.) 20.00 не позже!!  |
| Смотреть альбом с ужинами любой рецепт на выбор (удобнее всего готовить на 2 раза сразу)                      |

## 25 ДЕНЬ

|   |
|---|
| <b>Завтрак</b> (размер порции 250 гр.) Примерное время приема пищи 8.00-10.00 ч.                              |
| <a href="#">Омлет</a>   |
| <b>Перекус</b> (100-150гр.) 11-12ч выбрать одно   |
| Фрукт, овощи, орехи (не более 20гр.), сухофрукты (50гр.), хлебцы с овощами(сыром),кисло молочка обезжиренная. |
| <b>Обед</b> (белок 120гр + овощи 100-150гр.) 13.00-14.00ч.  |
| <a href="#">Ролы или рыба в рукаве с кукурузой или овощами</a>  |
| <b>Перекус</b> (100-150гр.)16.00-17.00  |
| Творог, смузи, кефир 0% ,овощи, овощной салат, яичко.   |
| <b>Ужин</b> (белок 150 гр. + овощи 100-150 гр.) 20.00 не позже!!  |
| Смотреть альбом с ужинами любой рецепт на выбор (удобнее всего готовить на 2 раза сразу)                      |

## 26 ДЕНЬ

|   |
|---|
| <b>Завтрак</b> (размер порции 250 гр.) Примерное время приема пищи 8.00-10.00 ч.                              |
| Творог 200гр + ягоды или фрукты или джем без сахара   |
| <b>Перекус</b> (100-150гр.) 11-12ч выбрать одно   |
| Фрукт, овощи, орехи (не более 20гр.), сухофрукты (50гр.), хлебцы с овощами(сыром),кисло молочка обезжиренная. |
| <b>Обед</b> (Лаваш армянский половинка+овощи 100-150гр.) 13.00-14.00ч.  |
| <a href="#">Шаурма в лаваше с соусом цезарь</a>   |
| <b>Перекус</b> (100-150гр.)16.00-17.00  |
| Творог, смузи, кефир 0% ,овощи, овощной салат, яичко.   |
| <b>Ужин</b> (белок 150 гр. + овощи 100-150 гр.) 20.00 не позже!!  |
| Смотреть альбом с ужинами любой рецепт на выбор (удобнее всего готовить на 2 раза сразу)                      |

## 27 ДЕНЬ

|   |
|---|
| <b>Завтрак</b> (размер порции 250 гр.) Примерное время приема пищи 8.00-10.00 ч.                              |
| <a href="#">Овсяноблин с сыром и овощами</a>  |
| <b>Перекус</b> (100-150гр.) 11-12ч  |
| Фрукт, овощи, орехи (не более 20гр.), сухофрукты (50гр.), хлебцы с овощами(сыром),кисло молочка обезжиренная. |
| <b>Обед</b> (белок 120гр + овощи 100-150гр.) 13.00-14.00ч.  |
| <a href="#">ПП пицца</a> или грудка гриль   |
| <b>Перекус</b> (100-150гр.)16.00-17.00  |
| Творог, смузи, кефир 0% ,овощи, овощной салат, яичко.   |
| <b>Ужин</b> (белок 150 гр. + овощи 100-150 гр.) 20.00 не позже!!  |
| Смотреть альбом с ужинами любой рецепт на выбор (удобнее всего готовить на 2 раза сразу)                      |

## 28ДЕНЬ

|   |
|---|
| <b>Завтрак</b> (размер порции 250 гр.) Примерное время приема пищи 8.00-10.00 ч.                              |
| <a href="#">3 хлеба с любым наполнением</a>   |
| <b>Перекус</b> (100-150гр.) 11-12ч  |
| Фрукт, овощи, орехи (не более 20гр.), сухофрукты (50гр.), хлебцы с овощами(сыром),кисло молочка обезжиренная. |
| <b>Обед</b> (белок 120гр + овощи 100-150гр.) 13.00-14.00ч.  |
| Печень или говядина тушеные с овощами   |
| <b>Перекус</b> (100-150гр.)16.00-17.00  |
| Творог, смузи, кефир 0% ,овощи, овощной салат, яичко.   |
| <b>Ужин</b> (белок 150 гр. + овощи 100-150 гр.) 20.00 не позже!!  |
| Смотреть альбом с ужинами любой рецепт на выбор (удобнее всего готовить на 2 раза сразу)                      |

## 29ДЕНЬ

|   |
|---|
| <b>Завтрак</b> (размер порции 250 гр.) Примерное время приема пищи 8.00-10.00 ч.                              |
| Гречневая лапша (соба) с сыром  |
| <b>Перекус</b> (100-150гр.) 11-12ч  |
| Фрукт, овощи, орехи (не более 20гр.), сухофрукты (50гр.), хлебцы с овощами(сыром),кисло молочка обезжиренная. |
| <b>Обед</b> (белок 120гр +углевод 20гр. хлебцев+ овощи 100-150гр.) 13.00-14.00ч.                              |
| <a href="#">Салат Цезарь</a>  |
| <b>Перекус</b> (100-150гр.)16.00-17.00  |
| Творог, смузи, кефир 0% ,овощи, овощной салат, яичко.   |
| <b>Ужин</b> (белок 150 гр. + овощи 100-150 гр.) 20.00 не позже!!  |
| Смотреть альбом с ужинами любой рецепт на выбор (удобнее всего готовить на 2 раза сразу)                      |

## 30 ДЕНЬ

|   |
|---|
| <b>Завтрак</b> (размер порции 250 гр.) Примерное время приема пищи 8.00-10.00 ч.                              |
| Любой из прошлых завтраков  |
| <b>Перекус</b> (100-150гр.) 11-12ч  |
| Фрукт, овощи, орехи (не более 20гр.), сухофрукты (50гр.), хлебцы с овощами(сыром),кисло молочка обезжиренная. |
| <b>Обед</b> (белок 120гр +углевод 20гр. хлебцев+ овощи 100-150гр.) 13.00-14.00ч.                              |
| Любой из прошлых обедов   |
| <b>Перекус</b> (100-150гр.)16.00-17.00  |
| Творог, смузи, кефир 0% ,овощи, овощной салат, яичко.   |
| <b>Ужин</b> (белок 150 гр. + овощи 100-150 гр.) 20.00 не позже!!  |
| Смотреть альбом с ужинами любой рецепт на выбор (удобнее всего готовить на 2 раза сразу)                      |