**Рациональное питание на неделю**

|  |  |
| --- | --- |
| **ДЕНЬ ПЕРВЫЙ** | |
| **Завтрак** | геркулес с растительным маслом (200 г);   яйцо;   черный чай с медом и долькой лимона;   яблоко  **(около 320 калорий)** |
| **Второй завтрак** | 125 г йогурта без наполнителя;   хлебец из муки грубого помола  **(около 290 калорий)** |
| **Обед** | 200 г овощного супа (картофель, морковь, капуста, лук);  200 г отварной или запеченной рыбы (например, мерлузы, минтая, хека);  стакан томатного сока **(около 340 калорий)** |
| **Полдник** | 2 средних яблока **(около 170 калорий)** |
| **Ужин** | 200 г отварной телятины;  200 г овощного ассорти (например, из сладкого перца, цветной капусты,  лука, спаржевой фасоли, помидоров, моркови);  стакан минеральной воды **(около 340 калорий)** |
| **Всего** | **1460 калорий** |
| **ДЕНЬ ВТОРОЙ** | |
| **Завтрак** | 200 г гречневой каши с растительным маслом;  200 г салата из квашеной капусты;  черный чай с медом и лимоном **(около 260 калорий)** |
| **Второй завтрак** | стакан нежирного кефира;  хлебец из муки грубого помола **(около 290 калорий)** |
| **Обед** | 150 г отварного куриного мяса;  1 отварной картофель;  стакан апельсинового сока **(около 470 калорий)** |
| **Полдник** | салат из вареной свеклы с растительным маслом **(около 70 калорий)** |
| **Ужин** | 200 г овощного супа (или борща);  100 г отварной телятины;  хлебец;  апельсин или 2 мандаринки **(около 550 калорий)** |
| **Всего** | **1640 калорий** |
| **ДЕНЬ ТРЕТИЙ** | |
| **Завтрак** | 150 г риса;  200 г овощного ассорти;   черный чай с медом и долькой лимона **(около 280 калорий)** |
| **Второй завтрак** | 150 нежирного творога;  яблоко **(около 200 калорий)** |
| **Обед** | 200 г отварной телятины;  150 г салата из свежей капусты;  стакан минеральной воды **(около 300 калорий)** |
| **Полдник** | 2 банана; **(около 270 калорий)** |
| **Ужин** | куриный бульон;  хлебец;  100 г ягод (смородина, малина, вишня — свежих или замороженых) **(около 410 калорий)** |
| **Всего** | **1460 калорий** |
| **ДЕНЬ ЧЕТВЕРТЫЙ** | |
| **Завтрак** | вареное яйцо;  200 г салата из вареной свеклы с растительным маслом;  черный чай с медом и долькой лимона **(около 300 калорий)** |
| **Второй завтрак** | 50 г твердого сыра;  хлебец **(около 390 калорий)** |
| **Обед** | 200 г овощного супа;  100 г отварной фасоли;  стакан томатного сока;  хлебец **(около 500 калорий)** |
| **Полдник** | 200 г салата из моркови со сметаной **(около 130 калорий)** |
| **Ужин** | 200 г рыбы;  200 г овощного ассорти;  половина грейпфрута **(около 280 калорий)** |
| **Всего** | **1600 калорий** |
| **ДЕНЬ ПЯТЫЙ** | |
| **Завтрак** | 200 г геркулеса;  помидор или огурец — свежий или квашеный;  хлебец;  чай с медом и долькой лимона **(около 330 калорий)** |
| **Второй завтрак** | 100 г сухофруктов и орехов (курага, изюм, миндаль, несоленый арахис) **(около 350 калорий)** |
| **Обед** | 150 г отварного куриного мяса;  100 гречневой каши;  помидор или огурец — квашеный или свежий;  стакан минеральной воды **(около 350 калорий)** |
| **Полдник** | стакан кефира;  хлебец из муки грубого помола **(около 290 калорий)** |
| **Ужин** | 150 г овощного супа (или борща);  100 г отварной телятины;  100 г ягод — свежих или замороженых;  (около 270 калорий) |
| **Всего** | **1600 калорий** |
| **ДЕНЬ ШЕСТОЙ** | |
| **Завтрак** | 200 г риса;  100 г отварной телятины;  чай с медом и долькой лимона **(около 380 калорий)** |
| **Второй завтрак** | 125 г нежирного йогурта без наполнителя;  хлебец из муки грубого помола **(около 290 калорий)** |
| **Обед** | 150 г отварной телятины;  200 г салата из свежей капусты;  стакан томатного сока **(около 250 калорий)** |
| **Полдник** | 200 г салата из вареной свеклы с растительным маслом **(около 120 калорий)** |
| **Ужин** | 200 г салата из морской капусты;   1 хлебец;  2 мандаринки **(около 300 калорий)** |
| **Всего** | **1400 калорий** |
| **ДЕНЬ СЕДЬМОЙ** | |
| **Завтрак** | фруктовый салат (например, из мандарины и банана, залитый нежирным  йогуртом без наполнителя) **(около 260 калорий)** |
| **Второй завтрак** | вареное яйцо;  стакан томатного сока **(около 200 калорий)** |
| **Обед** | куриный бульон;  100 г овощного ассорти;  хлебец;  стакан минеральной воды **(около 400 калорий)** |
| **Полдник** | стакан кефира;  хлебец **(около 290 калорий)** |
| **Ужин** | 200 г вареных креветок;  50 г сыра;  листья салата;  стакан минеральной воды **(около 360 калорий)** |
| **Всего** | **1500 калорий** |

Для наилучшего эффекта, рекомендуем ознакомиться [**www.kosmetikaguam.ru**](http://www.kosmetikaguam.ru)

Косметика Guam – Профессиональная салонная косметика. Мощная подтяжка кожи, лечение и устранение целлюлита, уменьшение объемов в проблемных местах, общее похудение и прекрасное настроение!

Всегда скидки и подарки! Доставка на следующий день после заказа!

И еще. Мы находимся в Иркутске.