

Примерное меню для женщин

ПОНЕДЕЛЬНИК (25 баллов)

7.00–9.00

Первый завтрак (4 балла):

- овсяная каша на 0,5%-ном молоке с ягодами;
- чай или кофе без сахара.

11.00–12.00

Второй завтрак (4,5 балла):

- 125 г нежирного йогурта или 100 г обезжиренного творога;
- 2 овсяных печенья;
- ломтик (20 г) сыра (до 17% жирности);
- стакан воды.

14.00–15.00

Обед (9 баллов):

- 1/2 тарелки свежих овощей;
- порция курочки в кукурузных хлопьях (с. 134);
- кусочек цельнозернового хлеба;
- 2 средние вареные картофелины;
- стакан воды.

16.00–17.00

Полдник (4 балла):

- бутерброд из кусочка (30 г) цельнозернового хлеба с ломтиком (20 г) сыра (до 17% жирности) и нарезанными овощами;
- фрукт*;
- чай или кофе без сахара.

19.00–21.00

Ужин (2,5 балла):

- 1/2 тарелки свежих овощей;
- порция свекольного супа-пюре (с. 84);
- кусочек (30 г) ржаного хлеба;
- стакан воды.

Перед сном (1 балл):

- стакан 0,5%-ного молока или кефира.

ВТОРНИК (24,5 балла)

7.00–9.00

Первый завтрак (5 баллов):

- банан;
- кусочек (30 г) цельнозернового хлеба;
- стакан 0,5%-ного молока или кефира.

11.00–12.00

Второй завтрак (3,5 балла):

- рыба в лаваше (с. 24);
- фрукт*;
- чай или кофе без сахара.

14.00–15.00

Обед (6 баллов):

- 1/2 тарелки свежих овощей;
- порция запеченной в томате рыбы (с. 116);
- порция пенне с морковным пюре (с. 66);
- стакан воды.

16.00–17.00

Полдник (3 балла):

- 125 г нежирного йогурта или 100 г обезжиренного творога;
- кусочек цельнозернового хлеба;
- фрукт*;
- чай или кофе без сахара.

19.00–21.00

Ужин (5,5 балла):

- порция салата «Свежесть» (с. 45);
- порция чечевичного супа (с. 83);
- кусочек (30 г) ржаного хлеба;
- стакан 0,5%-ного молока или кефира.

Перед сном (1,5 балла):

- 1/2 тарелки свежих овощей;
- 100 г обезжиренного творога;
- стакан воды.

СРЕДА (24,5 балла)

7.00–9.00

Первый завтрак (4,5 балла):

- порция воздушной морковной каши (с. 14);
- фрукт*;
- стакан 0,5%-ного молока или кефира.

11.00–12.00

Второй завтрак (3,5 балла):

- порция «Ржаного спасения» (с. 21);
- чай или кофе без сахара.

14.00–15.00

Обед (6 баллов):

- 1/2 тарелки свежих овощей;
- порция овощных котлет (с. 109);
- порция лимонной курицы (с. 137);
- кусочек (30 г) цельнозернового хлеба;
- стакан воды.

16.00–17.00

Полдник (3,5 балла):

- порция зернового творога с апельсином (с. 158);
- кусочек цельнозернового хлеба;
- стакан 0,5%-ного молока или кефира.

19.00–21.00

Ужин (5,5 балла):

- порция легкого овощного супа (с. 81);
- 2 кусочка (по 30 г) ржаного хлеба с 2 ломтиками (по 20 г) сыра (до 17% жирности);
- чай или кофе без сахара.

Перед сном (1,5 балла):

- 1/2 тарелки свежих овощей;
- 100 г обезжиренного творога;
- стакан воды.

* Вы можете съесть яблоко, или грушу, или апельсин, или 2 мандарина, или 5 слив, или 10 виноградин.