**Варианты меню для белковой диеты**

**Меню №1 (7 дней)**

**Понедельник, 1 день**

Завтрак: 150 г нежирного творога, чай или кофе.  
Перекус: 1 яблоко.  
Обед: 150 г отварной куриной грудки, 1 кусочек цельнозернового хлеба.  
Полдник: 100 г йогурта.  
Ужин: 200 г рыбы, приготовленной на пару, овощной салат.

**Вторник, 2 день**

Завтрак: 150 г несладкого йогурта, чай или кофе.  
Перекус: 1 апельсин.  
Обед: 150 г говядины тушеной с овощами.  
Полдник: стакан кефира.  
Ужин: 200 г запеченной рыбы, 200 г свежих овощей.

**Среда, 3 день**

Завтрак: 3 яичных белка, кофе или чай.  
Перекус: 1 фрукт.  
Обед: 200 г индейки, 4-6 ст. л. бурого риса.  
Полдник: несладкий творожный сырок.  
Ужин: 150 г говядины отварной, 150 г салата из капусты.

**Четверг, 4 день**

Завтрак: стакан обезжиренного кефира с 2-мя овсяными печеньями.  
Перекус: 1 грейпфрут.  
Обед: 200 г филе курицы, 200 г спаржи.  
Полдник: стакан кефира или ряженки.  
Ужин: 200 г рыбы отварной, 150 г овощей.

**Пятница, 5 день**

Завтрак: 150 г творога, кофе или чай.  
Перекус: 1 яблоко.  
Обед: 200 г рыбы отварной, 1 кусочек цельнозернового хлеба.  
Плодник: 100 г натурального йогурта без сахара.  
Ужин: 200 г говядины на пару, 150 г салата из овощей.

**Суббота, 6 день**

Завтрак: омлет из 2 яичных белков, чай или кофе.  
Перекус: любой цитрусовый фрукт.  
Обед: фасоли тушеной — 200 г, 150 г овощей.  
Полдник: стакан кефира.  
Ужин: 150 г рыбы отварной, 100 г салата.

Воскресенье, 7 день

Завтрак: 150 г творога, чай или кофе.  
Перекус: 1 яблоко.  
Обед: тарелка супа с овощами, сваренного на мясном постном бульоне из говядины, 100 г говядины вареной, 1 кусочек цельнозернового хлеба.  
Полдник: 1 сырок творожный без сахара.  
Ужин: 100 г говядины вареной, 100 г салата.

**Меню №2 (7 дней)**

**Понедельник 1 день**

Завтрак: бурый рис с курицей и овощами.  
Перекус: крупное сладкое яблоко.  
Обед: овощной бульон с кусочком цельнозернового хлеба.  
Полдник: 250 г йогурта без сахара.  
Ужин: индейка, тушенная с овощами.

**Вторник 2 день**

Завтрак: омлет с кусочками курицы и цельнозерновым тостом.  
Перекус: 2 сырника.  
Обед: тушенная капуста с индейкой.  
Полдник: стакан молока.  
Ужин: 200 г отварной баранины.

**Среда 3 день**

Завтрак: натуральный кофе с обезжиренным молоком, 150 г творога.  
Перекус: 1 крупный апельсин.  
Обед: мясной суп с фрикадельками, салат с капусты и огурцов.  
Полдник: 200 г яблочного фреша.  
Ужин: запеченная морская рыба.

**Четверг 4 день**

Завтрак: молочная гречневая каша.  
Перекус: 100 г нашинкованных помидоров с солью.  
Обед: рагу с говядины, капусты, помидоров с луком и специями.  
Полдник: 2 вареных яйца.  
Ужин: кефир.

**Пятница 5 день**

Завтрак: 250 г отварного куриного филе с горчичным соусом, салат с мелко нашинкованной капусты, лука и огурца.  
Перекус: фруктовый салат (1 зеленое яблоко + 1 апельсин).  
Обед: телятина, запеченная в горшочке, салат с огурцов и помидоров.  
Полдник: творожное суфле.  
Ужин: овощной бульон.

**Суббота 6 день**

Завтрак: гречка с омлетом, 1 помидор.  
Перекус: 1 стакан яблочного сока (фреш).  
Обед: 250 г винегрета, телячий стейк.  
Полдник: 2 сырника, половинка апельсина.  
Ужин: запеченная рыба с травами.

**Воскресенье 7 день**

Завтрак: запеченный стейк семги, листья салата, огурец.  
Перекус: 1 апельсин.  
Обед: мясной суп со спаржей.  
Полдник: 4 запеченных сырника.  
Ужин: белковый салат.

**Меню №3 (14 дней)**

**Понедельник 1 день**

Завтрак: 200 г тушеной фасоли с говядиной.  
Перекус: чай, 2 овсяных печенья.  
Обед: рыбный суп, салат с помидоров, красного лука и огурцов.  
Полдник: 100 г греческого йогурта.  
Ужин: творожная запеканка.

**Вторник 2 день**

Завтрак: отварная куриная печень, гречка, салат с пекинской капусты.  
Перекус: 1 яблоко.  
Обед: 200 г отварной говядины, квашеная капуста.  
Полдник: вареное яйцо, кофе с молоком.  
Ужин: запеченная курица на луковой подушке.

**Среда 3 день**

Завтрак: 2 яйца с цельнозерновым тостом, черный чай либо кофе с молоком.  
Перекус: фруктовый салат (1 яблоко + 1 апельсин).  
Обед: куриный суп с сельдереем и луком.  
Полдник: 100 г обезжиренного кефира, 2 сырника.  
Ужин: стейк с семги на пару, 1 огурец.

**Четверг 4 день**

Завтрак: отварной бурый рис с салатом с курицы, капусты и яйца.  
Перекус: 1 запеченное яблоко.  
Обед: овощной бульон с 1 кусочком цельнозернового хлеба.  
Полдник: 1 стакан молока, 2 овсяных печенья.  
Ужин: запеченная куриная грудка, листья салата.

**Пятница 5 день**

Завтрак: черный чай, 4 запеченных сырника.  
Перекус: стакан апельсинового фреша.  
Обед: суп с брокколи и индейки, 1 яйцо.  
Полдник: 100 г натурального йогурта.  
Ужин: рыбные тефтели, 1 помидор.

**Суббота 6 день**

Завтрак: гречневая каша с мясной подливой.  
Перекус: 1 яблоко.  
Обед: 150 г запеченной говядины, овощной салат, творожная запеканка.  
Полдник: 200 г винегрета.  
Ужин: рыбные тефтели, огурец.

**Воскресенье 7 день**

Завтрак: тушеная фасоль, 150 г говядины.  
Перекус: 2 овсяных печенья, стакан яблочно-апельсинового фреша.  
Обед: овощной бульон, салат с крабовых палочек, яиц и огурцов.  
Полдник: 1 несладкий сырок.  
Ужин: 2 сырника, запеченное яблоко.

**Понедельник 8 день**

Завтрак: отварной кролик, салат с огурцов, помидоров и красного лука.  
Перекус: творожное суфле.  
Обед: суп с говяжьими тефтельками, 150 г запеченного кабачка с травами.  
Полдник: 1 яблоко.  
Ужин: 100 г отварной говядины, 1 огурец.

**Вторник 9 день**

Завтрак: бурый рис, творожно-яичный омлет.  
Перекус: 1 яблоко.  
Обед: суп с рыбой, яйцом и луком-пашотом.  
Полдник: кусочек чизкейка (150 г), зеленый чай.  
Ужин: запеченная куриная грудка.

**Среда 10 день**

Завтрак: белковый салат.  
Перекус: стакан молока, 2 овсяных печенья.  
Обед: мясное рагу.  
Полдник: яблоко.  
Ужин: творог, черный чай.

**Четверг 11 день**

Завтрак: тушеные грибы с обезжиренным йогуртом, 1 яблоко.  
Перекус: 2 овсяных печенья с чаем.  
Обед: тушеная капуста с телятиной.  
Полдник: 1 апельсин.  
Ужин: рыбные котлеты на пару.

**Пятница 12 день**

Завтрак: 2 яйца, 1 кусочек цельнозернового хлеба, чай.  
Перекус: 1 яблоко.  
Обед: гречневая каша с тушеной индейкой и помидорами.  
Полдник: 1 стакан молока.  
Ужин: овощной бульон, 100 г постной баранины.

**Суббота 13 день**

Завтрак: бурый рис, белковый салат, черный кофе с молоком.  
Перекус: 1 стакан яблочного фреша.  
Обед: куриный суп, овощной салат.  
Полдник: 2 сырника с яблочным пюре.  
Ужин: отварная цветная капуста, омлет.

**Воскресенье 14 день**

Завтрак: 2 яйца с цельнозерновым тостом, черный чай или кофе с молоком.  
Перекус: творожное суфле.  
Обед: овощное рагу, индейка на пару.  
Полдник: обезжиренный йогурт.  
Ужин: куриные котлеты на пару.

**Меню №4 (14 дней)**

**Первый день**

1-й завтрак — творог, чай или кофе;

2-й завтрак — зеленое яблоко;

обед — курица + овощи;

полдник — натуральный йогурт;

ужин — рыба + овощной салат, чай.

**Второй день**

1-й завтрак — натуральный йогурт, чай или кофе;

2-й завтрак — апельсин или грейпфрут;

обед — телятина + овощи;

полдник — творог;

ужин — рыба + овощи, сок.

**Третий день**

1-й завтрак — 2 яйца, чай или кофе;

2-й завтрак — 2 зеленых киви;

обед — индейка + бурый рис (5 столовых ложек);

полдник — натуральный йогурт;

ужин — телятина + салат из свежей капусты.

Четвертый день

1-й завтрак — творог, 2 ст. ложки овсяных отрубей, чай или кофе;

2-й завтрак — апельсин или грейпфрут;

обед — курица + брокколи;

полдник — свежевыжатый сок;

ужин — морепродукты + зеленая стручковая фасоль.

**Пятый день**

1-й завтрак — 2 яйца, чай или кофе;

2-й завтрак — зеленое яблоко;

обед — рыба + овощи;

полдник — ряженка;

ужин — курица + овощной салат.

**Шестой день**

1-й завтрак — творог, чай или кофе;

2-й завтрак — апельсин или грейпфрут;

обед — кабачки, запеченные с сыром;

полдник — натуральный йогурт;

ужин — креветки + 2 огурца.

**Седьмой день**

1-й завтрак — ряженка, 2 ст. ложки овсяных отрубей, чай или кофе;

2-й завтрак — 2 зеленых киви;

обед — говядина + пюре из цветной капусты;

полдник — кефир;

ужин — рыба + салат из помидоров.

**Восьмой день**

1-й завтрак — натуральный йогурт, чай или кофе;

2-й завтрак — зеленое яблоко;

обед — курица + бурый рис (5 столовых ложек);

полдник — свежевыжатый сок;

ужин — морепродукты + овощи, чай.

**Девятый день**

1-й завтрак — творог, чай или кофе;

2-й завтрак — апельсин или грейпфрут;

обед — телятина + овощи;

полдник — ряженка;

ужин — рыба + 2 огурца.

**Десятый день**

1-й завтрак — 2 яйца и салат, чай или кофе;

2-й завтрак — 2 зеленых киви;

обед — морепродукты + зеленая стручковая фасоль;

полдник — кефир;

ужин — курица + овощной салат, чай.