

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.

Полдник: 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 тефтелями, 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 — свежавыжатый 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.