

Время дня/недели	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
Завтрак	<ul style="list-style-type: none"> <li>2 отварных яйца,</li> <li>30 гр. сыра,</li> <li>белковый коктейль 50 гр.,</li> <li>кофе</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Омлет из 3 яиц,</li> <li>свекольный салат</li> <li>150 гр., кофе</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1 яйцо,</li> <li>половинка авокадо,</li> <li>150 гр. запеченного лосося с овощами</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Омлет из двух яиц с жареным беконом и сыром,</li> <li>кофе</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Яичница из двух яиц с грибами и сыром,</li> <li>кофе</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Омлет из трех яиц с сыром,</li> <li>зеленый салат,</li> <li>кофе</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Копченый лосось с печеными томатами 250 гр.,</li> <li>1 отварное яйцо</li> </ul>
Перекус	<ul style="list-style-type: none"> <li>30 гр. миндаля,</li> <li>яблоко</li> </ul>	Смузи с орехами, молоком и творогом (30 гр. орехов, 200 мл. молока, 50 гр. творога)	Сырные шарики с йогуртом (150 мл йогурта, 30 гр. шариков)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Белковый коктейль 40 гр.,</li> <li>грейпфрут</li> </ul>	Овощные палочки (3-5 шт.)	30 гр. фисташек	Смузи с молоком, орехами и творогом (50 гр. творога, 30 гр. орехов, 200 мл. молока)
Обед	<ul style="list-style-type: none"> <li>170 грамм тушеной куриной грудки,</li> <li>150 гр. салата</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>200 гр. жареной говядины,</li> <li>тушеные кабачки 150 гр.</li> </ul>	200 гр. запеченной индейки с сыром и зеленью	<ul style="list-style-type: none"> <li>200 гр. запеченного мяса,</li> <li>салат 150 гр.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Стейк из свинины 200 гр.,</li> <li>тушеные овощи 100 гр.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>170 гр. тушеной говядины,</li> <li>отварные брокколи 150 гр.</li> </ul>	150 гр. жареной свинины с овощами
Ужин	<ul style="list-style-type: none"> <li>150 гр. семги,</li> <li>огурцы 1-2 шт.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>150 гр. тунца,</li> <li>отварная спаржа 50 гр.</li> </ul>	Салат из морепродуктов (40 гр. креветок, 40 гр. кальмаров, 10 гр. оливково масла, огурец, сыр 20 гр., 1 отварное яйцо)	<ul style="list-style-type: none"> <li>200 гр. креветок на гриле,</li> <li>салат из шпината с сыром 100 гр.</li> </ul>	Запеченная камбала с овощами и сыром 200 гр.	Стейк из лосося с овощами и сыром 200 гр.	Торжачий салат с маслинами, яйцами и копченым лососем 200 гр.
Второй ужин	150 гр. творога	Казеин 30 грамм	150 грамм творога	<ul style="list-style-type: none"> <li>Казеин 50 гр.,</li> <li>100 гр. творога</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Стакан кефира,</li> <li>100 гр. творога</li> </ul>	Творог 200 гр.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Казеин 50 гр.,</li> <li>100 гр. творога</li> </ul>