



# Меню на неделю

## Курс «СПЛИТ»

Руднева Виктория  
Филенкова София

# ПОНЕДЕЛЬНИК

Завтрак:

Трехневая каша с ложкой меда 200 гр

Перекус:

Яблоко/Труша 150 гр

Обед:

Суп из брокколи 200 мл

Перекус:

Натуральный йогурт 150 гр

Ужин:

Рыба тушеная с овощами 250 гр

# Вторник

Завтрак:

Овсяноблин с сыром 200 гр

Перекус:

Десерт по рецепту из книги 150 гр

Обед:

Мясо тушеное с овощами 200 гр

Перекус:

Творог 150 гр

Ужин:

Омлет из 2-х белков с грибами

# Среда

Завтрак:

Овсяная каша с горстью ягод 200 гр

Перекус:

Яблоко/Труша 150 гр

Обед:

Бульон на куриной грудке 200 мл

Перекус:

Творог 150 гр

Ужин:

Куриная грудка тушеная с овощами  
200 гр

# Четверг

Завтрак:

Творожная запеканка 200 гр

Перекус:

Салат из фруктов 200 гр

Обед:

Макаронны из твердых сортов с мясом 250 гр

Перекус:

Йогурт натуральный 150 мл

Ужин:

Рыба тишенная с овощами 200 гр

# ПЯТНИЦА

Завтрак:

Пшеничная каша на воде с ложкой меда +  
киви 250 гр

Перекус:

Батончик мюсли 150 гр

Обед:

Салат по рецепту из книги 200 гр

Перекус:

Кефир или ряженка 200 мл

Ужин:

Котлеты из куриной грудки с брокколи

# Суббота

Завтрак:

Рисовая каша с ложкой меда и горстью  
ягод 250 гр

Перекус:

Десерт из книги 150 гр

Обед:

Тушеные овощи с грибами 200 гр

Перекус:

Смузи кефир со свежими ягодами

Ужин:

Салат из свежих овощей и курица

# Воскресенье

Разгрузочный день на выбор

**Яблочный разгруз:** 1,5 кг яблок на 5 приёмов

**Рыбный разгруз:** 400 гр отварной рыбы и 500 гр любого овоща на 5 приёмов

**Творожно-кефирный разгруз:** 600 гр нежирного творога и 600 мл кефира 1% на 5 приёмов

**Белковый разгруз:** 400 гр нежирного отварного мяса и 500 гр любого овоща на 5 приёмов