

Неделя №2

День недели	Обед	Ужин
Понедельник	мясо или филе птицы. Зеленый салат.	2 яйца. Зеленый салат, апельсин или грейпфрут.
Вторник	мясо или филе птицы, фарш. Зеленый салат.	2 яйца. Апельсин или грейпфрут.
Среда	мясо филе птицы. Свежие огурцы.	2 яйца. Апельсин или грейпфрут.
Четверг	2 яйца, нежирный сорт сыра или творог до 5% жирности, овощи.	яйца.
Пятница	рыба.	2 яйца или омлет.
Суббота	мясо, филе птицы, помидоры. Апельсин или грейпфрут	фруктовый салат из разрешенных фруктов в неограниченном количестве
Воскресенье	мясо птицы, помидоры. Апельсин или грейпфрут	повтор обеденного рациона.