

Неделя №3

| День недели | Обед | Ужин |
|-------------|--|--|
| Понедельник | Фруктовый день. | Фруктовый день. |
| Вторник | Овощной день. Любые овощные смеси. Свежие овощи. Избегать потребление грибов, картофеля, фасоли. | Овощной день. Любые овощные смеси. Свежие овощи. Избегать потребление грибов, картофеля, фасоли. |
| Среда | мясо филе птицы. Свежие огурцы. | Повтор меню первого и второго дня. |
| Четверг | Нежирная рыба, овощи. Свежий зеленый салат, капуста. | Нежирная рыба, овощи. Свежий зеленый салат, капуста. |
| Пятница | Мясо, филе птицы, фарш. Овощи. | Мясо, филе птицы, фарш. Овощи. |
| Суббота | Фруктовый день. | Фруктовый день. |
| Воскресенье | Фруктовый день. | Фруктовый день. |