

Неделя №4

День недели	Обед	Ужин
Понедельник	части курицы или такое же количество мяса, 1 банка консервированного тунца, 2 помидора, 3-4 огурца, тост, 1 грейпфрут или апельсин.	части курицы или такое же количество мяса, 1 банка консервированного тунца, 2 помидора, 3-4 огурца, тост, 1 грейпфрут или апельсин.
Вторник	Мясо до 200 гр., 3 помидора, 3 огурца, 1 хлебец. Фрукты на выбор: грейпфрут, апельсин, яблоко, груша.	Мясо до 200 гр., 3 помидора, 3 огурца, 1 хлебец. Фрукты на выбор: грейпфрут, апельсин, яблоко, груша.
Среда	1 ст.ложка нежирного творога, или аналогичное количество сыра, 1 тост или зерновой хлебец, варенные овощи, 2 огурца, 2 помидора, грейпфрут или апельсин.	1 ст.ложка нежирного творога, или аналогичное количество сыра, 1 тост или зерновой хлебец, варенные овощи, 2 огурца, 2 помидора, грейпфрут или апельсин.
Четверг	части курицы, 1 тост или хлебец, 3 помидора, огурец, грейпфрут или апельсин.	части курицы, 1 тост или хлебец, 3 помидора, огурец, грейпфрут или апельсин.
Пятница	2 яйца, салат из помидоров, огурца, моркови, болгарского перца. Грейпфрут или апельсин.	2 яйца, салат из помидоров, огурца, моркови, болгарского перца. Грейпфрут или апельсин.
Суббота	Две куриные грудки, 125гр. малосоленой брынзы или творога, 1 тост, 2 огурца, 2 помидора, стакан простокваши. Грейпфрут или апельсин.	Две куриные грудки, 125гр. малосоленой брынзы или творога, 1 тост, 2 огурца, 2 помидора, стакан простокваши. Грейпфрут или апельсин.
Воскресенье	1 ст.ложка нежирного творога, банка консервированного тунца, варенные овощи, 1 тост, 2 огурца, 2 помидора, грейпфрут или апельсин.	1 ст.ложка нежирного творога, банка консервированного тунца, варенные овощи, 1 тост, 2 огурца, 2 помидора, грейпфрут или апельсин.