

Вкусная диета*

≈1200 Ккал в сутки

* д.м.н., профессор Погожева А.В. Диета с пониженной калорийностью//Формула здоровья. №3/2016

Понедельник

- Завтрак:** язык отварной (75 г), салат из свеклы и яблок с растит.маслом (150 г), кофе с молоком (130 г), сок фруктовый (100 г)
- Обед:** суп овощной вегетарианский (250 г), мясо отварное без соли (55 г), капуста тушенная с растительным маслом (200 г), компот из сухофруктов (180 г)
- Ужин:** мясо отварное без соли (55 г), цветная капуста отварная (150 г), чай (180 г)

1 238
ккал

Вторник

- Завтрак:** пудинг творожный, запеченный со сметаной, без сахара (140 г), салат из помидоров и огурцов с растительным маслом (170 г), морская капуста (30 г), кофе с молоком (130 г), сок фруктовый (200 г)
- Обед:** щи вегетарианские без соли со сметаной (250 г), мясо отварное без соли (110 г), кабачки тушенные в сметанном соусе без соли (180 г), компот из сухофруктов без сахара (180 г)
- Ужин:** рыба отварная с соусом «Польским» (зимой – рыба заливная) (100 г), рагу из овощей без соли (250 г), чай (180 г)

1 461
ккал

Среда

- Завтрак:** язык отварной без соли (75 г), салат из моркови, яблок и кукурузы с растит.маслом (150 г), кофе с молоком (130 г), сок фруктовый (200 г)
- Обед:** суп овощной с брокколи (250 г), бефстроганов из отварного мяса на растительном масле (55 г), овощная запеканка (200 г), маслины (30 г), компот из ягод без сахара (180 г)
- Ужин:** рулет мясной, фаршированный омлетом (125 г), винегрет с растительным маслом (150 г), чай (180 г)

1 315
ккал

Четверг

- Завтрак:** пудинг творожный, запеченный со сметаной, без сахара (140 г), салат из помидоров и перца с растительным маслом (150 г), кофе с молоком (130 г), сок фруктовый (200 г)
- Обед:** щи вегетарианские без соли со сметаной (250 г), запеканка из цветной капусты с отварным протертым мясом (230 г), компот из сухофруктов без сахара (180 г)
- Ужин:** рыба отварная под маринадом (100 г), салат из свеклы и зеленого горошка с растительным маслом (150 г), морская капуста (30 г), чай (180 г)

1 170
ккал

Пятница

- Завтрак:** горошек зеленый в омлете без соли (235 г), салат из капусты и огурцов с растительным маслом (150 г), кофе с молоком (130 г)
- Обед:** борщ вегетарианский без соли со сметаной (250 г), курица отварная без соли (100 г), брокколи на пару без соли (180 г), маслины (30 г), компот из ягод без сахара (180 г)
- Ужин:** мясо отварное без соли (55 г), баклажаны тушенные в сметанном соусе (200 г), чай (180 г)

1 088
ккал

Суббота

- Завтрак:** сельдь вымоченная (50 г), отварной картофель (100 г), морская капуста (30 г), кофе с молоком (130 г), сок фруктовый (200 г)
- Обед:** суп фасолевый без соли (250 г), мясо отварное без соли (55 г), кабачки на пару без соли (155 г), компот из сухофруктов без сахара (180 г)
- Ужин:** биточки мясные паровые без соли (110 г), шницель капустный, запеченный со сметаной (200 г), чай (180 г)

1 101
ккал

Воскресенье

- Завтрак:** омлет белковый паровой без соли (110 г), салат из моркови и яблок с растительным маслом (170 г), кофе с молоком (130 г), сок фруктовый (200 г)
- Обед:** щи вегетарианские без соли со сметаной (250 г), биточки паровые мясные без соли (110 г), свекла отварная с растительным маслом (150 г), компот из сухофруктов без сахара (180 г)
- Ужин:** рыба отварная с растительным маслом без соли (100 г), капуста белокочанная тушенная без соли (200 г), чай (180 г)

1 065
ккал