

	Завтрак	Ланч	Обед	Полдник	Ужин
Понедельник	Каша+ стакан кефира	Каша + травяной чай	Каша + яблоко+ стакан воды с медом	Каша + зеленый чай	Каша с зеленью + стакан кефира
Вторник	Кефирно-гречневый коктейль	Вареная каша с луком и морковью + яблоко	Каша + сухофрукты + стакан воды с медом	Каша + травяной чай	Каша+ стакан кефира
Среда	Каша+ стакан кефира	Каша + травяной чай	Каша + запеченные овощи + стакан воды с медом	Гречневая котлета + травяной чай	Каша с зеленью + стакан кефира
Четверг	Каша+ отварное яйцо	Гречневая котлета + огурец	Каша + яблоко + стакан воды с медом	Каша + травяной чай	Каша с зеленью + стакан кефира
Пятница	Гречневые оладьи + стакан кефира	Каша + травяной чай	Каша + отварное мясо + стакан воды с медом	Каша + травяной чай	Каша с зеленью + творог
Суббота	Каша с грибами + стакан кефира	Каша + запеченные овощи	Каша + свекольный салат с каплей масла + стакан воды с медом	Гречневые оладьи + травяной чай	Каша с зеленью + стакан кефира
Воскресенье	Каша+ стакан кефира	Гречневые хлебцы + травяной чай	Каша + 1/2 грейпфрута + стакан воды с медом	Каша + травяной чай	Каша с зеленью + стакан кефира