

День	Завтрак	Ланч	Обед	Полдник	Ужин
Понедельник	350 грамм гречневой каши Чай	Белковый коктейль	Высококрахмальный суп с белковыми вкраплениями богатый на клетчатку	350 грамм фруктов	Творог 300-400 грамм. Возможно со сметаной.
Вторник	Белковый омлет из 7 яиц	Фруктовый перекус 220 грамм	Рисовая каша без сахара 350 грамм	Сложный гейнер	Сложные белковые продукты. Красное мясо. Молоко.
Среда	350 грамм гречневой каши Чай	Белковый коктейль	Высококрахмальный суп с белковыми вкраплениями богатый на клетчатку	350 грамм фруктов	Творог 300-400 грамм. Возможно со сметаной.
Четверг	Белковый омлет из 7 яиц	Фруктовый перекус 220 грамм	Рисовая каша без сахара 350 грамм	Сложный гейнер	Сложные белковые продукты. Красное мясо. Молоко.
Пятница	350 грамм гречневой каши Чай	Белковый коктейль	Высококрахмальный суп с белковыми вкраплениями богатый на клетчатку	350 грамм фруктов	Творог 300-400 грамм. Возможно со сметаной.
Суббота	Белковый омлет из 7 яиц	Фруктовый перекус 220 грамм	Рисовая каша без сахара 350 грамм	Сложный гейнер	Сложные белковые продукты. Красное мясо. Молоко.
Воскресенье	350 грамм гречневой каши Чай	Белковый коктейль	Высоко крахмальный суп с белковыми вкраплениями богатый на клетчатку	350 грамм фруктов	Творог 300-400 грамм. Возможно со сметаной.