**Таблица с недельным ПП-рационом для женщин**:

|  |  |
| --- | --- |
| **День недели** | **Дневной рацион** |
| ПОНЕДЕЛЬНИК  | Завтрак: овсянка с ягодами и фруктами зеленый чай. Перекус: яблоко. Обед: отварная рыба, рис, свежие овощи, компот. Перекус: куриная грудка и овощи на пару. Ужин: нежирный творог, зеленый чай.  |
| ВТОРНИК  | Завтрак: овсяная каша с ягодами, тыквенными семечками, компот или чай. Перекус: творог с ложечкой меда. Обед: куриный бульон, овощной салат, зеленый чай. Перекус: фрукты. Ужин: отварное куриное филе со свежими томатами.  |
| СРЕДА  | Завтрак: овсянка с ягодами и фруктами, чай или компот. Перекус: два апельсина. Обед: тушеные овощи и куриная грудка, зеленый чай или компот. Перекус: диетическая творожная запеканка с чаем. Ужин: обезжиренный творог, компот.  |
| ЧЕТВЕРГ  | Завтрак: геркулес на молоке с ягодами, чай. Перекус: натуральный йогурт без добавок. Обед: рыбный суп с картофелем. Перекус: салат из свежих овощей со сметаной. Ужин: куриная грудка с двумя свежими огурцами, чай.  |
| ПЯТНИЦА  | Завтрак: картофель отварной, 1 яйцо, свежий огурец. Перекус: киви, чай без сахара. Обед: рисово-грибной суп, твердый сыр. Перекус: творожн0-ягодная запеканка. Ужин: тушеная рыба, морская капуста, вода или компот.  |
| СУББОТА  | Завтрак: омлет, несладкий чай. Перекус: яблоко, кефир. Обед: отварная рыба с рисом, компот. Перекус: креветки со свежими овощами. Ужин: обезжиренный творог.  |
| ВОСКРЕСЕНЬЕ  | Завтрак: овсяная каша с сухофруктами (изюмом), чай. Перекус: банан, апельсин. Обед: отварная курица с овощной запеканкой, чай. Перекус: томаты, отварные креветки. Ужин: паровые рыбные котлеты, бурый рис, свежие овощи, компот.  |