*Примерное меню правильного питания на каждый день*

**Завтрак**:

1 ломтик хлеба (30 грамм)

Йогурт (100грамм)

**Второй завтрак:**

фрукты или ягоды (100 грамм) или 1стакан кефира(250грамм)

 **Обед**:

суп или овощной суп-пюре 200грамм , 130 грамм курицы или индейки (желательно без кожи). Мясо птицы должно быть не жареным, предпочтительно его потушить или отварить.

Салат овощной (100грамм)

150 грамм в готовом виде гарнира (каши, картофель, макароны, рис, овощи).

1 стакан травяного чая без сахара. (250 грамм)

**Полдник:**

фрукты или ягоды (100 грамм)

стакан молока(250 грамм)

.

**Ужин:**

1 ломтик хлеба (30 грамм),

любые овощи(100грамм).

100 грамм творога.

Травяной чай. (1стакан)

 **Паужин**

Йогурт обезжиренный (100грамм )

Подобное меню правильного питания на каждый день не даст шанса голоду и лишним килограммам.

*Примерное меню правильного питания на 10 дней*

**Завтрак**:

1 ломтик хлеба (300грамм)

Йогурт (1000грамм =1кг)

**Второй завтрак:**

фрукты или ягоды (1000 грамм=1кг) или 10стаканов кефира(2500грамм=2кг500г)

 **Обед**:

 суп или овощной суп-пюре 2000грамм , 1300 грамм=1кг300г курицы или индейки (желательно без кожи). Мясо птицы должно быть не жареным, предпочтительно его потушить или отварить.

Салат овощной (1000грамм=1кг)

1500грамм=1кг 500 грамм в готовом виде гарнира (каши, картофель, макароны, рис, овощи).

10 стаканов травяного чая без сахара. (2500 грамм)

**Полдник:**

фрукты или ягоды (1000 грамм=1кг)

10стаканов молока(250 грамм)

.

**Ужин:**

1 ломтик хлеба (300 грамм),

любые овощи(1000грамм=1кг).

1000 грамм =1кг.творога.

 Травяной чай. (10стаканов)

 **Паужин**

Йогурт обезжиренный (1000грамм=1кг )

Подобное меню правильного питания на каждый день не даст шанса голоду и лишним килограммам.