

Примерно седмично меню за фазата "СМЕСЕН РЕЖИМ" от диетата на Дюкан

Закуска

- чай, кафе с подсладител

По избор :

- 100-200 г нискомаслено кисело мляко
- 200 г извара
- 1 парче пилешко или пуешко или диетична шунка
- 1 яйце
- 1 крем
- 1 палачинка от овесени трици

Закуска в 10-11 часа: 100 г кисело мляко или ниско маслена извара - 100 г **Закуска в 16 часа** 1 парче пуешка шунка или 100 г кисело мляко, нискомаслено

Понеделник

Обяд

Гювеч от син домат, чушки, домати, лук, подправки

200 г извара или нискомаслено кисело мляко - 200 г

Вечеря

Пилешки дробчета със зелена салата

Крем с подсладител за десерт

Вторник

Обяд

Телешки дроб на скара,със салата от домати

200 г извара или 200 г кисело мляко нискомаслено

Вечеря

Риба на фурна с чесън

Крем с подсладител

Сряда

Обяд

Пиле със салата от домати

1 овесена палачинка

Вечеря

Сварена риба с пюре от моркови и целина,

1 крем с подсладител

Четвъртък

Обяд

Пилешки дробчета със салата от лук и домати

или зелена салата

Вечеря

Телешка пържола на скара с гарнитура - гъби

100 г кисело мляко, или 1 крем с подсладител

Петък

Обяд

Яйца, забъркани с извара /нискомаслена/

1 крем с подсладител

Вечеря

Риба филе на фурна, гарнитура - пюре от спанак

200 г кисело мляко

Събота

Обяд

Пилешка пържола, гарнитура - доматено пюре

1 палачинка от овесени трици

Вечеря

Риба във фолио, овкусена с един лимонов резен,

гарнитура - пюре от моркови

1 крем или 200 г извара

Неделя

Обяд

Заешко филе с домати, лук и целина

1 крем или 1 овесена палачинка

Вечеря

Риба сварена с розмарин

200 г извара