



Швейцарската диета трябва да се спазва в продължение на една седмица всеки месец.

Комбинирайте в каквато ви е удобна последователност следните блюда:.

### **Закуска:**

а) 1 чаша мляко, 1 яйце, черен хляб (50 г);

б) кафе с мляко, 100 грама постна шунка, 50 г бял хляб;

а) кафе с мляко, 2 варени яйца, 100 г хляб, репички.

### Втора закуска

а) ябълка;

б) 1 / 2 чаша (100 грама) зеленчуков сок;

а) плодове (100 грама).

### Обяд:

а) сок от моркови, варена или печена без мазнина щука (200 гр), зелена салата (100 гр), варени или печени картофи (100 гр);

б) кисело мляко, печен, без мазнина - телешки стек (200гр), варени картофи (100 гр), поръсени с магданоз, зеле, цвекло;

в) зеленчуков сок, пиле, печено без мазнина (250 г), печени картофи (100 г), салата от сурови моркови, спанак.

### Вечеря:

а) ниско на съдържание на мазнини крема сирене с мляко, салата с 100 грама домати

или репички, хляб от пшенично брашно (50 г), чай без захар;

б) риба (риба - 100 грама), маруля или цикория (50 г), хляб (50 г)

а) 100 грама сирене, мляко, разреден с зелен лук, цикория или салата, хляб (50 г), доматиен сок.