



Тази диета е всъщност система за правилно хранене, благодарение на която обмяната на веществата се нормализира, а това води до отслабване. В нея са застъпени широко продукти като елда, мляко, картофи, зеленчуци и плодове. Значително по-малко се употребяват месо, яйца и риба.

### **Понеделник**

Закуска: 1 чаша топло нискомаслено прясно мляко, 1/2 чаша св арена елда.

Обяд: 100 г сирене, салата от домати, зелени чушки и кромид лук, 1 чаша топло нискомаслено прясно мляко.

Вечеря: 3 варени картофа, 200 г варено и настъргано на ренде червено цвекло, подправено с 1 лъжица течна сметана, 1 тънка филийка хляб.

### **Вторник**

Закуска: 1 чаша топло нискомаслено прясно мляко, 1/2 чаша сварена елда.

Обяд: 250 г сварена риба, 2 варени картофа, 1 чиния зелена салата, подправена с малко растително масло.

Вечеря: 200 г салата от тънко нарязано зеле и кромид лук, подправена с малко растително масло,

1-2 твърдо сварени яйца, 1 чаша топло нискомаслено прясно мляко.

### **Сряда**

Закуска: 1 чаша топло нискомаслено прясно мляко, 60 г сирене, 1 тънка филийка хляб.

Обяд: 250 г печено пиле (без кожата), 100 г салата от сурови зеленчуци по избор, 1 чаша натурален ябълков сок.

Вечеря: 150 г картофено пюре, 80 г сирене, 1 тънка филийка хляб, 1 чаша топло нискомаслено прясно мляко.

### **Четвъртък**

Закуска: 1 чаша натурален ябълков сок, 2 тънки препечени филийки хляб.

Обяд: 100 г сварена елда, 1 малко парче варено нетлъсто месо, 150-200 г ябълки и портокали.

Вечеря: 100 г сварен ориз, 150 г салата от домати и кромид лук, подправена с малко

растително масло, 1 чаша топло нискомаслено прясно мляко.

### **Петък**

Закуска: 1 малка кофичка нискомаслено кисело мляко, 1 портокал.

Обяд: 1 голямо кюфте от нетлъста кайма, изпечено на скара, 100 г варени картофи, 1 чаша чай без захар.

Вечеря: 150 г ягоди или портокали, 200 г плодове по избор (ябълки, круши, сливи, киви и др.), 1 чаша натурален ябълков сок.

### **Събота**

Закуска: 1 чаша топло нискомаслено прясно мляко, 1/2 чаша сварена елда.

Обяд: 150 г варени картофи, 150 г сварено месо, 1 ябълка, 1 портокал.

Вечеря: 100 г сварен ориз, 200 г салата от прясно зеле, краставици, кромид лук и зелени чушки, подправена с малко растително масло.

### **Неделя**

Закуска: 1 чаша топло нискомаслено прясно мляко, 150 г сварен ориз.

Обяд: 200 г варена или печена риба, 100 г варени картофи, 1 ябълка, 1 портокал, 1 чаша натурален портокалов сок.

Вечеря: 1 малка пържола, 1 чиния салата от сурови зеленчуци, 1 тънка филийка черен хляб, 1 ябълка, 1 чаша натурален ябълков сок.