

## ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ:

Ежедневный завтрак: половина апельсина или грейпфрута и 1-2 вареных яйца.

### Понедельник:

Обед: 2 вареных яйца, салат.

Ужин: 2 вареных яйца, 1 апельсин или грейпфрут.

### Вторник:

Обед: жареное мясо (ломтики или фарш без жира), салат.

Ужин: 2 вареных яйца, 1 апельсин или грейпфрут.

### Среда:

Обед: жареное мясо, огурцы.

Ужин: 2 вареных яйца, 1 апельсин или грейпфрут.

### Четверг:

Обед: 2 вареных яйца, любой белый сыр (обезжиренный) в любом количестве, вареные овощи.

Ужин: 2 вареных яйца.

### Пятница:

Обед: рыба или креветки (вареные или жареные).

Ужин: 2 вареных яйца.

### Суббота:

Обед: жареное мясо, помидоры, 1 апельсин или грейпфрут.

Ужин: смесь из свежих фруктов (апельсин, мандарин, дыня, персик, яблоко).

### Воскресенье:

Обед: курица (жареная или вареная), помидоры, 1 апельсин или грейпфрут.

Ужин: курица (жареная или вареная), помидоры, 1 апельсин или грейпфрут.