

ЧЕТВЕРТАЯ НЕДЕЛЯ:

Упомянутые продукты распределяются на целый день без определенного времени, однако без дополнений.

Понедельник:

4 ломтика жареного мяса (либо 4 ломтика вареного мяса или $\frac{1}{4}$ вареной курицы), 3 помидора, 4 огурца, 1 баночку тунца без масла либо промытую водой, 1 тост либо $\frac{1}{4}$ лепешки, 1 апельсин или грейпфрут.

Вторник:

2 ломтика жареного мяса (предельная граница $\frac{1}{5}$ кг), 3 помидора, 4 огурца, 1 тост либо $\frac{1}{4}$ лепешки, 1 яблоко или 1 груша, или одна долька дыни или арбуза, 1 апельсин или грейпфрут.

Среда:

1 ложка творога либо любого белого сыра (обезжиренного), маленькая тарелка вареных овощей, 2 помидора, 2 огурца, 1 тост либо $\frac{1}{4}$ лепешки, 1 апельсин или грейпфрут.

Четверг:

Пол курицы (жареной или вареной), 3 помидора, огурец, 1 тост или $\frac{1}{4}$ лепешки, 1 апельсин или грейпфрут, один из перечисленных выше фруктов.

Пятница:

2 вареных яйца, 1 салат, 3 помидора, 1 апельсин или грейпфрут.

Суббота:

2 грудинки вареной курицы, $\frac{1}{8}$ кг творога или брынзы, 1 тост либо $\frac{1}{4}$ лепешки, 2 помидора, 2 огурца, простокваша, 1 апельсин или грейпфрут.

Воскресенье:

1 ложка творога, баночка тунца без масла, маленькая тарелка вареных овощей, 2 помидора, 2 огурца, 1 тост, 1 апельсин или грейпфрут.