

ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ:

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

Понедельник:

обед: какой-либо один вид фруктов и в любом количестве (апельсины, яблоки, груши, абрикосы, дыни, арбузы и т.д.)

ужин: жареное мясо (ломтики или фарш, главное без жира), кроме баранины.

Вторник:

обед: вареная или жареная курица с тщательно убранной кожей.

ужин: 2 вареных яйца, салат (огурец, салат, помидоры, перец, морковь), 1 тост или ¼ лепешки, 1 апельсин или грейпфрут.

Среда:

Обед: любой белый сыр (обезжиренный) в любом количестве, 1 тост, помидоры.

Ужин: жареное мясо (ломтики или фарш без жира).

Четверг:

Обед: фрукты, какой-либо один вид в любом количестве.

Ужин: жареное мясо, салат.

Пятница:

Обед: 2 вареных яйца, вареные овощи (кабачки или фасоль, или морковь, или зеленый горошек)

Ужин: рыба или креветки (жареные), салат, 1 апельсин или грейпфрут.

Суббота:

Обед: какой-либо один вид фруктов в любом количестве.

Ужин: жареное мясо, салат.

Воскресенье:

Обед: курица жареная или вареная, помидоры, вареные овощи, 1 апельсин или грейпфрут.

Ужин: вареные овощи.
