

РАЗРЕШЕННЫЕ ПРОДУКТЫ	КОММЕНТАРИИ
----------------------	-------------

### Завтрак

Каши из круп, мюсли с фруктами, картошка или макароны с соусом. Из сладостей - горький шоколад, 100 г торта, небольшую булочку или пару конфеток. Теплый ягодный морс, чай, кофе или сок. Если есть неохота, то можно бутерброд с колбасой или сыром	Можно есть почти все подряд. Но только до 12:00.
--	--

### Перекус (второй завтрак)

Горсть орешков, 1 фрукт, кисломолочка нежирная (кефир, йогурт, творог). Пить можно чай или кофе. Воду пейте любую, кроме несладкой газировки	Разрешен только при условии нестерпимого голода
--	---

### Обед

Фрукты	Яблоки (до 2 шт.), цитрусовые, сливы (до 4 шт.), арбуз (до 2 кус.), киви (до 2 шт.), чернослив (до 6 шт.), ананас (до 2 кус.), авокадо.	
Овощи	Любые овощи. Ограниченно и без мяса: батат, картофель, кукуруза. Грибы.	Нельзя консервированное. Все соленья в небольшом количестве.
Мясо, рыба, яйца	Колбаса вареная, сосиски, котлеты на пару, постное мясо, рыба маложирная, морепродукты, вареные яйца, шашлык не сильно замаринованный и зажаренный, крабовые палочки.	Мясо нельзя жарить! Только тушим, варим, запекаем.
Крупы, бобовые	Гречка, рис любой, рисовая лапша, крупа кукурузная, кус-кус, макароны и картофель без мяса, бобовые – горох, фасоль, чечевица и т.п.	Белый рис лучше заменить на коричневый
Напитки	Чай, кофе без молока, красное сухое вино, кисломолочные напитки, свежевыжатый сок, молочные	

### Перекус (полдник)

Свежие овощи или фрукты (1-2 шт.), нежирный творог или йогурт несладкий и нежирный (50 гр.). Пейте чай, кофе без сахара или несладкую воду. Арбуз не больше 2-х кус.	Разрешен только при условии нестерпимого голода
--	---

### Ужин

Фрукты	Яблоки (до 2 шт.), цитрусовые, сливы (до 4 шт.), ананас (до 2 кус.), киви (до 2 шт.), арбуз (до 2 кус.), чернослив (до 6 шт.)	Можно в сочетании с кисломолочными продуктами или овощами
Овощи	Все <u>кроме</u> : картофеля, кукурузы, гороха, тыквы, баклажанов, батата, грибов	Можно в сочетании либо с фруктами, либо с молочными продуктами, либо с крупами
Мясо, рыба, яйца	Любое постное, рыба маложирная, морепродукты, вареные яйца, омлет, бульон 100 мл	Без гарнира, ни с чем не сочетать
Крупы	Рис (кроме белого шлифованного), греча	Можно сочетать с фруктами или овощами
Молочные продукты	Творог, живой маложирный йогурт, сыр с хлебцами	Не более 5% жирности Можно сочетать с фруктами или овощами
Напитки	Чай, кофе, свежий сок, молочка и кисломолочка, красное сухое вино,	

**После 18 часов** можно пить воду, несладкий чай или кофе без молока, сухое красное вино. Если идете в гости, то можно съесть в гостях пару кусочков нежного сыра.