

ХОЛИВУДСКА ДИЕТА

Написано от admin



Примерно меню за холивудска диета

Закуската е една и съща през цялата седмица - кафе с много малко захар, ябълка или портокал, 2 рохко сварени яйца, 1 припечена филийка хляб.

Понеделник

Обяд - 200 г печено месо, зелена салата с лимонов сок, 1 чаена чаша доматиен или портокалов сок.

Вечеря - 2 яйца, 2 домата, 1 ябълка, 1 препечена филийка хляб, 1 чаена чаша айран.

Вторник

Обяд - 1 порция печена риба, 1 настъргана глава целина, подправена с лимонов сок, кафе без захар.

ХОЛИВУДСКА ДИЕТА

Написано от admin

Вечеря – 100 гнетлъст колбас, 1 жълтък, 1 парченце диетичен хляб, 1 супена лъжица нарязан пресен лук, 1 чаена чаша айран.

Сряда

Обяд - 1/2 сварено по-малко пиле, зелена салата с лимонов сок, 1 припечена филийка хляб, кафе с мляко, но без захар.

Вечеря - 50 г безсолна извара, 1 сварен жълтък, парче диетичен хляб, няколко репички, 1 чаена чаша айран, ябълка.

Четвъртък

Обяд - малко задушен спанак, 150 г сварен телешки дроб, 2 картофа, изпечени с кожата, кафе без захар.

Вечеря - салата от сурови зеленчуци, подправена с лимонов сок, 1 рохко сварено яйце, 1 парченце нетлъста шунка, 1 препечена филийка хляб, 1 чаена чаша айран, ябълка.

Петък

Обяд - 200 г сварена риба, зелена салата с лимонов сок, 1 парченце диетичен хляб, кафе без захар и мляко.

Вечеря - омлет от 2 яйца със салата от прясна краставица и домати, 1 чаена чаша айран, ябълка.

ХОЛИВУДСКА ДИЕТА

Написано от admin

Събота

Обяд - 2 задушени моркова, 150 г сварено месо, 1 картоф, сварен с кожата, кафе без захар и мляко.

Вечеря - парче сварено месо, зелена салата с лимонов сок, 1 чаена чаша айран, ябълка.

Неделя

Обяд - 300 г пилешко месо, 100 г варен ориз, зелена салата с лимонов сок, кафе без мляко и захар.

Вечеря - 2 телешки (говежди) котлета, приготвени на пара, 1 домати, 1 парче бял или черен хляб, 1 чаена чаша айран.