

ПРИМЕРНЫЙ РАЦИОН НА ДЕНЬ



второй перекус
(стакан ягод или яблоко)

11.00–11.30



**второй завтрак
или перекус**
(цельнозерновой тост
с авокадо и зеленью)

9.00–9.30



первый завтрак
(овсянка с ягодами и медом)

6.30–7.30

18.00–19.00



обед (домашние
куриные котлетки
с овощным гарниром)

13.30–14.30



полдник
(горсть миндаля
и чернослива)

15.30–16.00



ужин (приготовленная на гриле нежирная
рыба и микс-салат с ароматным маслом)