Меню марафона «Минус 3 кг за 2 недели»							
	День 1	**День 2**	**День 3**	**День 4**	**День 5**	**День 6**	**День 7**
завтрак	смузи из кефира, печеного яблока, геркулеса и семян льна	смузи из кефира, вишни, геркулеса и семян льна	цельнозерновый хлебцы, творог с огурцом и редисом	печенье из геркулеса и адыгейского сыра	салат «айсберг», огурец, яйцо и заправка из йогурта и лимонного сока	смузи из кефира, клубники, геркулеса и семян льна	гречневая каша с молоком
перекус	груша и слива	морковь и яблоко	пудинг из кефира, печеного яблока и семян чиа	салат из яйца, сладкого перца и помидора с заправкой из йогурта	груша	творог с печеным яблоком	питьевой йогурт
обед	кукурузная каша с брынзой и помидором	спагетти из муки грубого помола с запеченными баклажаном, перцем и помидором; огурец	запеченная говядина и запеченные овощи - баклажан, перец, помидор	бурый рис с запеченными баклажаном, перцем и помидором	запеченная куриная грудка, фаршированная творогом и зеленью, огурец и помидор	греча, тушеная со шпинатом и помидором	запеченная дорада, огурец и помидор
перекус	творог с огурцом, редисом и укропом	запеканка из творога с амарантовой мукой и стевией	запеканка из творога с амарантовой мукой и стевией	творог с йогуртом	творог с йогуртом	салат «айсберг», огурец, сладкий перец, яйцо и заправка из йогурта	творог с йогуртом
ужин	запеченная куриная грудка, фаршированная творогом и зеленью, огурец	фрикадельки из индейки и овощной салат с заправкой из йогурта	фрикадельки из индейки и кабачок, тушеный с йогуртом	запеченная говядина; кабачок, тушеный с йогуртом; помидор	фрикадельки из индейки, сладкий перец	запеченная дорада, тушеный с йогуртом кабачок	салат «айсберг», кальмар, яйцо, помидор, перец, зправка из йогурта
перекус	кефир	кефир	кефир	кефир	кефир	кефир	кефир
	День 8	**День 9**	**День 10**	**День 11**	**День 12**	**День 13**	**День 14**
завтрак	смузи из кефира, клубники, геркулеса и семян льна	смузи из кефира, клубники, клетчатки и семян льна	смузи из кефира, клубники, клетчатки и семян льна	смузи из кефира, клубники, печеного яблока, клетчатки и семян льна	домашний хумус, огурец и перец	«ночная» овсянка: геркулес, кефир, печеное яблоко, семена льна	«ночная» овсянка: геркулес, кефир, клубника, семена льна
перекус	запеканка из творога и риса «рубин», груша	цельнозерновые хлебцы с домашним паштетом из куриной печени и творога, огурец	цельнозерновые хлебцы с домашним паштетом из куриной печени и творога, огурец	морковь и яблоко	творог с печеным яблоком	оладьи из кабачка и творога с соусои из йогурта и укропа	цельнозерновые хлебцы с кремом из авокадо и мягкого творога, помидор
обед	запеченная карельская форель, огурец и помидор	рис «басматти», соус «песто», помидор	куриная грудка с гарниром из стручковой фасоли, шампиньонов и помидоров «черри»	булгур с запеченным баклажаном и помидором, огурец	оладьи из кабачка и творога с соусои из йогурта и укропа	суп-пюре из брокколи и цветной капусты, запеченная говядина, огурец	суп из булгура, броколи и цветной капусты
перекус	домашний хумус и дайкон	творог с йогуртом	творог с огурцом и укропом	творог с брынзой, сладкий перец и укроп	овощной пирог из кабачка и моркови без муки, помидор	творог и помидор	овощной пирог из кабачка и моркови без муки
ужин	салат «айсберг», кальмар, шампиньоны, помидоры «черри», петрушка	салат «айсберг», отварная куриная грудка, яйцо, огурец, перец, петрушка и заправка из йогурта и лимонного сока	салат «айсберг», отварная куриная грудка, огурец, помидор, петрушка и заправка из йогурта	запеченная говядина с гарниром из стручковой фасоли и шампиньонов, огурец	салат из куриной грудки, стеблей сельдерея, огурца, перца, петрушки с заправкой из йогурта	яйцо-пашот, зеленая фасоль с шампиньонами, огурец	запеченная индейка, яйцо, огурец и перец
перекус	кефир	кефир	кефир	кефир	кефир	кефир	кефир