**Меню на каждый день. 1-ый триместр**

Желтый – кальций

Красный –железо

Синий – омега-3 жиры

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Завтрак | Перекус | Обед | Перекус | Ужин |
| Понедельник | Творог с хлебцом  Чай без сахара с лемоном | Банан, мандарин | Семга в мультиварке, овощи на пару (брокколи и пр.) | Яблоко, хлебец | Суп с вешенками |
| Вторник | Сырники с медом или вареньем из инжира  Чай без сахара или кофе со сливками | Яблоко, хлебец | Индейка в мультиварке, рис | Орешки (кешью или миндаль), мандарин | Овощной салат с оливковым маслом, хлебец |
| Среда | Омлет со шпинатом и помидорами без масла и хлебец  Кофе со сливками | Хурма | Салат с фасолью, индейка в мультиварке | Злаковый батончик | Гречка с грибами и индейкой |
| Четверг | Творог с миндалем и медом  Чай зеленый | Хлебец с кусочком индейки или курочки и листом салата | Овощи на пару (брокколи), рис, курица на пару | Финики или инжир | Тушеная капуска с индейкой |
| Пятница | Яица-пашот с хлебцами и листом салата и помидорками черри  Кофе со сливками | Банан, орешки | Овощной салат, курица на пару | Хлебец с кусочком индейки или курочки и листом салата | Овощной салат с оливковым маслом, курица на пару (или индейка) |
| Суббота | Ряженка, творог с хлебцом  Чай черный без сахара | Злаковый батончик | Треска на пару, овощной салат с оливковым маслом | Яблоко, хлебец | Яица-пашот с хлебцами и листом салата и помидорками черри |
| Воскресенье | Чиз-кейк с медом, хлебец  Кофе си сливками | Хлебец с кусочком индейки или курочки и листом салата | Суп из вешенок | Финики или инжир | Рыбка на пару (семга или треска), овощи на пару |