

	СНІДАНОК	ПЕРЕКУС	ОБІД	ВЕЧЕРЯ
Понеділок	Каша (150 г) + ягоди і фрукти (140 г) + насіння або горіхи (25 г)	Ц/з хліб (50 г) + сир (30 г) + овочі (100 г) або томатний сік (200 мл)	Бобові (120 г) + овочі (250 г)	Курка, перепілка, кролик або індичка (150 г) + овочі (200 г)
Вівторок	Яйця (2 шт.) + овочі (150 г) + ц/з хліб (30 г) + сир (20 г)	Йогурт або кефір 2,5% (200 г) + ягоди і фрукти (180 г) + горіхи або насіння (10 г) + мед (1 ч. л.)	М'ясо або печінка (100 г) + каша або макарони (100 г) + овочі (180 г)	Гречка або кіноа (50 г) + приготовлені овочі (250 г)
Середа	Кисломолочний сир 5% (120 г) + овочі та зелень (150 г) + горіхи і насіння (20 г) + сметана 15% (1 ст. л.)	WOWBODY-розвантажувальний день (3 приймання їжі)	Овочі (250 г) + яйце (1 шт.) + каша (100 г)	Жирна риба: форель, скумбрія або лосось (150 г) + овочі (120 г) + рис (80 г)
ПРОГРАМА СХУДНЕННЯ WOWBODYSLIM.COM ➔				
Четвер	Каша (150 г) + фрукти і/або ягоди (150 г) + насіння і/або горіхи (30 г)	Йогурт або кефір (200 г) + фрукти і/або ягоди (150 г) + горіхи (5 г)	Бобові (140 г) + овочі (250 г)	Курка, індичка, кролик або перепілка (150 г) + овочі (150 г) + гречка (50 г)
П'ятниця	Яйця (2 шт.) + овочі (150 г) + ц/з хліб або каша (50 г)	Ц/з хліб або лаваш (50 г) + кисломолочний сир 5% (50 г) + фрукти і/або ягоди (100 г)	Овочевий суп (250 г) + каша або картопля (100 г) + морська капуста (80 г) + овочі (50 г)	Гречка або рис (60 г) + овочі (200 г) + морепродукти (100 г)
Субота	Каша (150 г) + ягоди, фрукти і/або овочі (160 г) + горіхи (15 г)	Ц/з хліб (50 г) + авокадо (50 г) + ягоди і фрукти (200 г)	Каша, макарони, картопля або рис (100 г) + яйце або сир (1 шт./30 г) + овочі (200 г)	Риба (150 г) + овочі (200 г)
Неділя	Кисломолочний сир (120 г) + ягоди і фрукти (150 г) + сметана 15% (30 г)	Ц/з хліб (50 г) + авокадо (50 г) + сухофрукти (50 г)	М'ясо або печінка (100 г) + каша, картопля або макарони (100 г) + овочі (150 г)	Каша або нешлифований рис (70 г) + гриби (60 г) + овочі (200 г)
Також додавайте корисні жири – рослинні (1-2 ст. л. на день) і вершкові (5-10 г масла на день).				