

# МЕНЮ НА 7 ДНІВ



Приклад меню підготовлено на основі матеріалів, наданих Ольгою Орлик, кандидатом медичних наук, асистентом кафедри діабетології Інституту сімейної медицини Національної медичної академії післядипломної освіти ім. П. Л. Шупика, провідним лікарем-ендокринологом, лікарем-дієтологом.

Дана інформація не є заміною для медичних консультацій, наданих лікарем.

## ПОНЕДІЛОК:

**Сніданок:**  
каша гречана з молоком/овочами (150г), твердий сир (50г) + зелений чай.

**2 сніданок:**  
1 апельсин + кефір (300г).

**Обід:**  
овочевий суп (150г), запечена з травами індичка (100г) + рис бурий/коричневий (80г у готовому вигляді), варена капуста броколі (50-80г), оливки/маслини (10г).

**Підвечірок:**  
томатний/овочевий сік (300г).

**Вечеря:**  
тушкована телятина/кролик/курка з овочами (200г).

## ВІТОРОК:

**Сніданок:**  
житній хлібець (2 шт.), м'який сир із зеленню/свіжим огірком, редисом (100г), ківі (100г) + кава/зелений чай.

**2 сніданок:**  
1 груша/яблуко, йогурт домашній (150г)/йогурт несолодкий 1,5% (250г), цільнозернові мультизлакові несолодкі пластівці (50г).

**Обід:**  
пісний борщ (150г), філе курки без шкірки (100г), овочі відварні/тушковані (2-3 ст. ложки)/ свіжі помідори, огірки, редис (100г), оливки/маслини (10г).

**Підвечірок:**  
галетне печиво (2-3 шт.) + кефір (1 стакан).

**Вечеря:**  
нежирна тушкована/запечена/на пару риба (100-150г), салат (150г): лист салату (70г), помідор (50г), кукурудза консервована (30г).

## СЕРЕДА:

**Сніданок:**  
салат (150-200г): лист салату, помідор/огірок, паприка, олія, яблуко; 1 відварне яйце, житній хліб (30г) + чай червоний.

**2 сніданок:**  
йогурт домашній (150г), цільнозернові мультизлакові несолодкі пластівці (50г), горіхи (20г).

**Обід:**  
томатний суп/пісний борщ (150г), пісна варена/тушкована телятина з паприкою, грибами, помідорами, цибулею, морквою (150г), оливки (10г).

**Підвечірок:**  
м'який сир із зеленню/свіжим огірком, редисом (200г), 1/2 грейпфрута.

**Вечеря:**  
омлет з часником та шпинатом без борошна (160г), 1 яблуко, морквяний сік (1/2 склянки)/терта морквина (80г).

## ЧЕТВЕР:

**Сніданок:**  
вівсяна каша (3-4 ст. ложки), 1 відварне яйце, салат з відварного буряку (2-3 ст. ложки) + чай зелений.

**2 сніданок:**  
йогурт домашній (150г), 1 невелике яблуко/малина, полуниця, чорниця, ожина (100-150г).

**Обід:**  
овочевий суп (150г), філе курки тушковане/відварне/на пару (100г), салат овочевий: паприка, гриби, цукіні, цибуля, капуста квашена, оливки (100г).

**Підвечірок:**  
м'який сир із зеленню/свіжим огірком, редисом (200г), 1/2 грейпфрута/яблуко.

**Вечеря:**  
м'ясо тушковане/ відварне/ на пару з овочами (200г).

## П'ЯТНИЦЯ:

**Сніданок:**  
житній хліб (30г), 2 відварних яйця, салат: огірок (50г), редис (30г), груша/яблуко (150г) + зелений чай.

**2 сніданок:**  
салат: пекінська капуста, паприка, огірок малосольний (200г).

**Обід:**  
грибний суп (150г), фрикадельки курячі/індичі (120г), цвітна капуста/броколі (80г), йогурт несолодкий (1/2 склянки).

**Підвечірок:**  
м'який сир (200г) з насінням соняшника (20г) та насінням гарбуза (20г), 1 яблуко.

**Вечеря:**  
рагу м'ясне (200-250г): філе курки (130г), паприка, цукіні, баклажан, гриби, помідори, зелень.

## СУБОТА:

**Сніданок:**  
цільнозернові мультизлакові несолодкі пластівці (50г), горіхи (20г), йогурт домашній (150-200г) + зелений чай.

**2 сніданок:**  
салат овочевий (150г), 1 апельсин/яблуко.

**Обід:**  
суп овочевий (150г), фрикадельки/тефтели/котлети курячі/індичі (120г), цвітна капуста/броколі (80г), йогурт несолодкий (1/2 склянки).

**Підвечірок:**  
м'який сир (200г), галетне печиво (2 шт.) + чай зелений.

**Вечеря:**  
салат з фетою та овочами (200-250г): фета (50г), відварна капуста броколі (100г), 1 помідор, кукурудза консервована (40г) + сік томатний (1 склянка).

## НЕДІЛЯ:

**Сніданок:**  
2 відварних яйця, сир твердий (50г), 2 житні хлібці, 1 яблуко + чай/кава.

**2 сніданок:**  
кефір (200г), салат овочевий (150г).

**Обід:**  
суп овочевий (150г), філе курки/індички (120г), овочі відварні (80-100г) + мінеральна вода/чай.

**Підвечірок:**  
каша гречана (80г) + кефір/йогурт (150-200г).

**Вечеря:**  
риба (хек/тріска/ментай/карп) запечена (100-150г), овочі відварні (100г) + чай/мінеральна вода.