

Приблизний режим харчування для зниження ваги



🕒 7:30 **Сніданок**
(салат, фрукти, яйця,
кисломолочний сир,
твердий сир,
буженина, хлібці) –
250 г

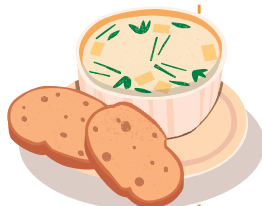
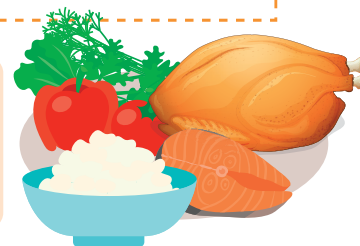


🕒 22:00
Якщо лягаєте спати
дуже пізно, можна ви-
пити склянку молока
або кефіру

🕒 10:00
Другий сніданок
(фрукти) – 200 г



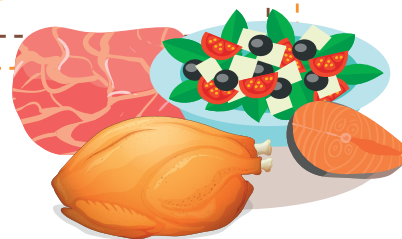
🕒 20:00 **Вечеря**
(овочі,
кисломолочний сир,
риба, курка) – 250 г



🕒 12:30
Перший обід
(суп із хлібом) –
250/30 г



🕒 17:30 **Полуденок**
(йогурт, фрукти, пе-
чиво, молоко/кефір)
– 200–300 г



🕒 15:00 **Другий обід**
(м'ясо, риба,
курка і салат) – 250 г



Увага!

Це загальні рекомендації. Зважайте на свій стан здоров'я і за потреби обов'язково скоригуйте