



## **Примерный план для 14 ХЕ или 1500ккал.**

### **Завтрак (4ХЕ)**

чай или кофе (0ХЕ)

**1 Кусочек хлеба**, желательного чёрного с отрубями (70г) (2ХЕ) или **1 Булочка**  
тонко намазать маслом или маргарином (0ХЕ)

**2 чайные ложки варенья** (1ХЕ)

1 кусочек обезжиренной колбасы или сыра(0ХЕ)

На один кусочек хлеба один кусочек колбасы или сыра!

Маленькая порция **йогурта или фруктов** (100г) (1 ХЕ)

### **Обед (3ХЕ)**

обезжиренный овощной бульон (200мл) (0ХЕ)

**2 картофелины** размером с куриное яйцо (160г) (2 ХЕ)

большая порция овощей или салата(200-300г) (0ХЕ)

маленькая порция мяса или рыбы(100г) (0 ХЕ)

маленькая порция обезжиренного соуса (0 ХЕ)

**Десерт** (1 ХЕ) 1 (100г)

### **Полдник (2ХЕ)**

чай или кофе, минералка (0ХЕ)

1 маленький кусочек сухого **бисквита**(60г) или 3-6 **печенек/галет**

### **Ужин (5 ХЕ)**

чай или минералка (0 ХЕ)

**2 кусочка хлеба**, желательного чёрного с отрубями (140г) (4 ХЕ)

тонко намазать маргарином или маслом (0 ХЕ)

1 кусочек обезжиренной колбасы или сыра(0ХЕ )

На один кусочек хлеба один кусочек колбасы или сыра!

большая порция овощного салата (200-300г)

огурец, помодор, сладкий перец (0 ХЕ)

**небольшой фрукт или йогурт** (100г) (1ХЕ)