

До 12 любые продукты, кроме молочного шоколада. Сахар - только до 12. Жидкости пьем сколько требует организм.

Обед - любые сочетания из пяти продуктов

Термическая обработка - отвариваем, запекаем или тушим. Жарить нельзя.

Фрукты	Овощи	Мясное	Крупы	Напитки
1. Цитрусовые (1-2) 2. Яблоки (1-2 в день) 3. Киви (3-5 в день) 4. Сливы (10 в день) 5. Арбуз (2 кус. в день) 6. Ананас (половинку) 7. Чернослив (10 шт)	1. Картошку и фасоль (без мясного) 2. Зеленый горошек (не консерв.) 3. Кукурузу (не консерв.) 4. Грибы 5. Овощи сырые 6. Маринованные овощи (немного)	1. Сосиски 2. Вареная колбаса 3. Котлеты 4. Мясо, субпродукты 5. Студень, шашлык 6. Рыба, консервы в собственном соку 7. Крабовые палочки 8. Морепродукты, суши 9. Вареные яйца	1. Макароны и 30 гр сыра (без мясного) 2. Рис (фунчоза) 3. Гречка	1. Любой чай 2. Молочные и кисломолочные продукты 3. Кофе 4. Красное сухое вино (после 18-00) 5. Свежевыжатый сок

Ужин - только один из пяти вариантов плюс разрешенные сочетания

Жарить нельзя. Сахар нельзя. Приправы можно. Солить можно.

Фрукты	Овощи	Мясное	Крупы	Молочные продукты	Напитки
1. Цитрусовые (1-2) 2. Яблоки (1-2 в день) 3. Киви (3-5 в день) 4. Сливы (10 в день) 5. Арбуз (2 кус. в день) 6. Ананас (половину) 7. Чернослив (10 шт)	Можно любые кроме: 1. Кукуруза 2. Картошка 3. Грибы 4. Горошек 5. Тыква 6. Авокадо 7. Баклажаны	1. Мясо, субпродукты 2. Морепродукты 3. Рыба 4. Вареные яйца	1. Рис 2. Гречка	1. Сыр (50 гр) crisp 3-4 шт 2. Йогурт 3. Творог	1. Любой чай, вода 2. Молочные и кисломолочные продукты 3. Кофе 4. Красное сухое вино (после 18-00) 5. Свежевыжатый сок
Можно сочетать с молочн. продуктами	Можно сочетать с крупами и молочн. продуктами		Можно сочетать с фруктами или овощами	Можно сочетать с фруктами или овощами	Можно сочетать с любым вариантом

Перекус после ужина

Цитрусовые, яблоки, киви, сливы, арбуз, ананас, чернослив - в количестве указанном для обеда и ужина