

**Ваш подарок от Екатерины Миримановой**

**10 примеров меню на день,  
которые соответствуют системе  
«Минус 60».**

Материал предоставляется только пользователям сайта [mirimanova.ru](http://mirimanova.ru) или форума [forum.mirimanova.ru](http://forum.mirimanova.ru), а так же подписчикам рассылки Е.Миримановой

Очень многие люди, прочитав информацию о системе «Минус 60» задают вопросы, а сколько именно нужно кушать, правильно или нет то или иное меню и т.д. Чтобы помочь Вам разобраться с этими вопросами, я создаю данный список с 10-ю примерами меню на день, которые соответствуют системе.

Порции указаны приблизительно. Все порции должны быть равны по объему и насыщаемости и составлять в общем объеме за один завтрак, обед или ужин - 250-400 г.

Полные принципы питания по системе «Минус 60» Вы можете прочитать здесь [http://mirimanova.ru/base/minus\\_60](http://mirimanova.ru/base/minus_60)

#### МЕНЮ НА ДЕНЬ 1

Завтрак: 8-00 - 1 банан, бутерброд с колбасой копченой – 100 г, торт «Наполеон» - 100 г

Обед: 14-00 картофель, запеченный в духовке с овощами – 200 г, салат морковно-свекольный с йогуртом – 100 г

Ужин: Овощной салат из помидоров и огурцов, лука, заправленный нежирным йогуртом

#### МЕНЮ НА ДЕНЬ 2

Завтрак: 8-00 жареная картошка с грибами – 200 г, хурма – 100 г

Обед: 13-00 - свиная отбивная, запеченная в духовке – 150 г, рис – 100 г, салат из капусты с морковью и лимонным соком – 50 г

Ужин: Форель белая, запеченная в фольге – 250 г, креветки отварные – 50 г

#### МЕНЮ НА ДЕНЬ 3

Завтрак: 9.00 - салат из морской капусты, яйцо, маслины, лук, майонез - 150г, творожная запеканка - 50г, 1 вафля -25г, 1 конфета

Обед: 13.00 - курица, запеченная с морковью в духовке - 100г, свекла отварная с йогуртом и чесноком – 100 г, рис – 100 г

Ужин: 17.30 - творожная запеканка (творог 3%, яйцо, чернослив, яблоко) - 170г, киви 100г, 1 мандаринка 50 г

#### МЕНЮ НА ДЕНЬ 4

Завтрак: 8.00 - 2 бутерброда с сыром и маслом 150 г, 2 вафли 50 г, 2 конфеты

Обед: 13.50 - макароны из твердых сортов пшеницы с сыром (200 г и 30 соответственно), помидор – 1 шт.

Ужин: 17.30 - овощи тушеные – 200 г, йогурт несладкий – 100 г

#### МЕНЮ НА ДЕНЬ 5

Завтрак: 8.00 - 2 блинчика с творогом и халвой -220г, песочная сладость -70г

Обед: 13.40 - салат из моркови, перца и помидоры+1ч.л. масла подс. и соев. соуса -150г, судак в собств. соку (самодельные консервы) -180г

Ужин: 17.30 – голубцы вегетарианские (капуста, рис пропаренный, болгарский перец, морковь) -3 шт. – 300 г

#### МЕНЮ НА ДЕНЬ 6

Завтрак: 9.40 - хлопья 4 злака 100 г, молоко 50 мл, печенье – 50 г, пирожное 50 г

Обед: 13.30 - сердце куриное отварное -120г, овощи тушеные на пару (кабачок, морковь, капуста, перец) -200г

Ужин: 17.40 - запеканка из творога 150г и цветной капусты 150г (с добавлением 1 яйца)

#### МЕНЮ НА ДЕНЬ 7

Завтрак: 9:15 - 1 банан, 1 бутерброд с маслом, 150 г яичницы

Обед: 14:15 - 150 г гречки, 100 г рыбы (запеченой в фольге)

Ужин 18:00 - 150 г творога 4%, 150 г печеных яблок (2 шт)

#### МЕНЮ НА ДЕНЬ 8

Завтрак: 9.00 - мягкие вафли 150 г, творожок сладкий - 150 г

Обед: 13.30 - лобио из фасоли – 200 г, салат из огурцов и помидоров с раст. Маслом – 100 г

Ужин: Творог – 150 г, яблоко, мандарин

#### МЕНЮ НА ДЕНЬ 9

Завтрак: 9.00 - Творожок сладкий 150 г, 50 г хлеба зернового, шоколадка 50 г, печенье – 50 г

Обед: 13.30 - 150 г фрикаделек вареных, 150 г гречки, 1 яблоко

Ужин- 17.30 - холодец 300 г

#### МЕНЮ НА ДЕНЬ 10

Завтрак: 8.30 - пудинг манный 150 г, бутерброд с колбасой 130 г

Обед: 13.30 - филе куриное тушеное с ананасом 150 г, рис – 150 г

Ужин: 18.00 - 120 г творога 5%,яблоко,грейпфрут