Пример двух дней по меню

Понедельник

8:00 *Лаваш со шпинатом, красной фасолью, свежим огурцом*
11:00 *Смузи из огурца, шпината и кефира*
14:00 *Крем-суп из шпината с чипсами из моркови припущенные овощи в листьях салата с куриным филе*
17:00 *Поке с рисом и овощами*

Вторник

8:00 *Овсяная каша на воде с клюквой*
11:00 *Смузи из сельдерея, шпината и груши*
14:00 *Салат с куриным филе, грибной рассольник*
17:00 *Печёный баклажан с овощами и говядиной*