



## Приблизний режим харчування для зниження ваги



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

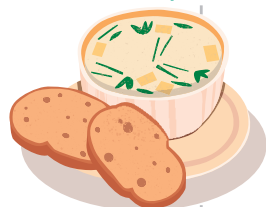
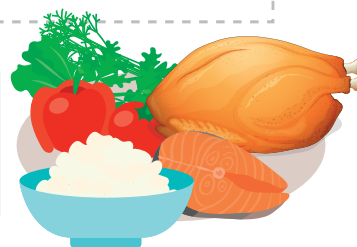


🕒 22:00  
Якщо лягаєте спати  
дуже пізно, можна  
випити склянку  
молока або кефіру

🕒 10:00  
**Другий сніданок**  
(фрукти) — 200 г



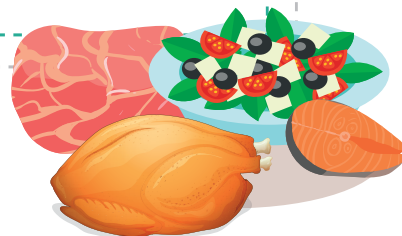
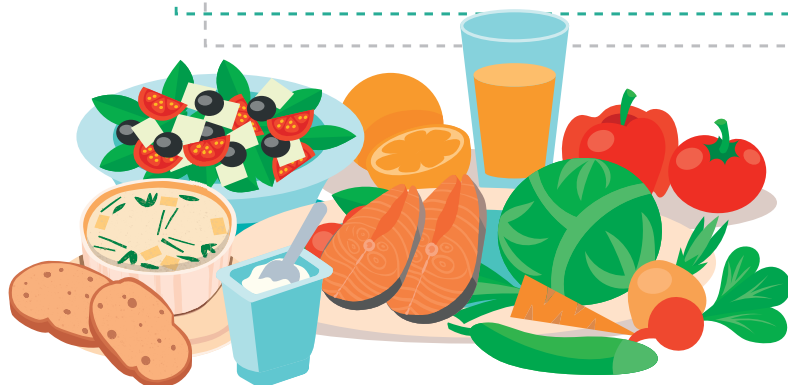
🕒 20:00 **Вечеря**  
(овочі,  
кисломолочний сир,  
риба, курка) — 250 г



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



🕒 17:30 **Полуденок**  
(йогурт, фрукти,  
печиво, 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 скоригуйте режим і меню