

## **Примерный рацион питания на 1 день в период климакса (калорийность 1550 ккал)**

### **Завтрак**

**Форель слабосоленая 50 грамм**

**Хлеб черный 50 грамм - 1,5 куска**

**Сыр творожный (Хохланд сливочный) 25 грамм (чуть менее 2 ст. л. без горки)**

**Авокадо 40 грамм**

**Овощи (помидоры, огурцы, пекинская капуста, зелень) примерно 80 грамм**

**Чай или кофе с молоком 200 мл (молоко 50 мл)**

### **Второй завтрак**

**Творог 5% 100 грамм**

**Фрукт (например, апельсин 1 шт.)**

### **Обед**

**Котлеты из чечевицы 200 грамм**

**Украшение - лук-порей (полукольцами), черри, листья салата, 120 гр**

**Напиток (зеленый чай)**

**Фрукт (например, нектарин 1 шт.)**

### **Ужин**

**Салат из печеной свеклы с рукколой 200 грамм**

**Цельнозерновой хлеб 1 кусок (25 грамм)**

**Напиток (травяной чай с мятой)**