

Время	Прием пищи	Рекомендованные сочетания продуктов
7.00	Завтрак	Животные белки Животные и растительные жиры Овощи, растущие над поверхностью земли  <i>например: яичница с овощами; творог со сметаной; сыр с оливками и рыбой</i>
10.00	Перекус (по желанию)	Животный и растительный белок Углеводные продукты с низким гликемическим индексом Фрукты/ягоды  <i>например: хлебцы с маслом; сыр с ягодами; овощная нарезка с «адыгейским сыром»; творог со сметаной и ягодами</i>
14.00	Обед	Животный и растительный белок Животные и растительные жиры Овощи, растущие над поверхностью земли Углеводный гарнир со средним или низким гликемическим индексом  <i>например: овощной салат, заправленный растительным маслом, котлета из говядины с гарниром из чечевицы</i>
17.00	Перекус (по желанию)	Животный и растительный белок Углеводные продукты с низким гликемическим индексом  <i>например: творожная запеканка; сыр с орехами; цельнозерновые хлебцы</i>
20.00	Ужин	Животный и растительный белок Животные и растительные жиры Овощи, растущие над поверхностью земли Углеводный гарнир с низким гликемическим индексом  <i>например: овощной суп и рыба; овощное рагу без картофеля и говяжий стейк; салат из свежих овощей с оливковым маслом и куриная котлета</i>