Питание:

* Мясо/печень/рыба/курица/яйца 1-2 раза в день
* Гречка/перловка/ячка/овсянка/пшено/макароны / манка / картофель /рис 2-3 раза в день
* Фасоль/ горох / чечевица 5-7 раз в месяц
* Капуста, морковь, редис, помидор, огурец, свекла, перец, кабачок, баклажан, редька, салат, хрен, лук, чеснок, зелень(300-500г) 2-3 раз в день
* Яблоко, банан, апельсин, грейпфрут, мандарин, лимон, груши, сливы, персики, ягоды(200-400г) 1-2 раза в день
* Кефир, творог 1-3 раз в день
* Молоко, сметана, сыр, сливочное масло 0-2 раз в день
* Орехи/сухофрукты (20/80) 2-3 раз в день

Доп:

* Чай, кофе, шоколад, хлеб, соль, сахар, растительные масла

1000

700

100

700

500

800

500

700

1000

Итого: 6000