|  |  |
| --- | --- |
| **ЗАВТРАК** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * овсяные блинчики * ягоды * мед * сметана | 100 г 80 г 15 г 20 г |
| **ПЕРЕКУС** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * апельсин | 1 шт |
| **ОБЕД** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * лосось гриль * овощи гриль * рисовая лапша | 160 г 150 г 30 г |
| **ПЕРЕКУС** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * питьевой йогурт 2% * грецкие орехи | 180 г 15 г |
| **УЖИН** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * куриное филе * огурец * помидор * болгарский перец * зеленый листовой салат * оливковое масло | 160 г 100 г 100 г 50 г 50 г 1 ч.л. |
| **ВОДА:**  1,8 литра |  |
| **ДОБАВКИ** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * Поливитаминный комплекс GMP стандарта * Коэнзим Q10 | суточная дозировка согласно инструкции по 60 мг 2 раза в день после еды |

-Вес продуктов в сухом сыром виде