|  |  |
| --- | --- |
| **ЗАВТРАК** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * каша кукурузная * банан * сыр сулугуни | 50 г 1 средний 50 г |
| **ПЕРЕКУС** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * груша * творог 1-2% | 1 шт 80 г |
| **ОБЕД** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * чечевичный суп * семга на пару * морская капуста | 190 г 150 г 250 г |
| **ПЕРЕКУС** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| Бутерброды:   * хлебцы ржаные * творог 5% * форель малосоленая | 10 г 50 г 60 г |
| **УЖИН** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| Салат с мидиями, овощами и сыром:   * мидии * помидоры * огурец * зеленый листовой салат * тертый сыр романо * соевый соус * горчица * оливковое масло * лимонный сок | 200 г 200 г 150 г 80 г 2 ст.л. 2 ст.л. 1 ч.л. 1 ч.л. 1 ст.л. |
| **ВОДА:**  2,4 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