|  |  |
| --- | --- |
| **ЗАВТРАК** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * хлеб цельно-зерновой * авокадо * перепелиное яйцо * творожный сыр | 70 г 40 г 5 шт 40 г |
| **ПЕРЕКУС** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * груши * йогурт греческий | 1 шт 150 мл |
| **ОБЕД** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * булгур * мексиканская смесь * куриные котлеты на пару * огурец * помидор * масло из виноградных косточек | 50 г 100 г 200 г 100 г 100 г 5 г |
| **ПЕРЕКУС** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * сырники диетические * курага | 180 г 20 г |
| **УЖИН** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| Салат с семгой:   * листовой салат * семга слабосоленая * перепелиное яйцо * помидоры черри * отруби ржаные * сок лимона * яичный белок (перед сном) | 130 г 120 г 3 шт 120 г 20 г 1 ст.л. 2 шт |
| **ВОДА:**  2,8 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