|  |  |
| --- | --- |
| **ЗАВТРАК** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * овсяные оладьи * ягоды * кефир 1% | 200 г 120 г 200 мл |
| **ПЕРЕКУС** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| Бутерброд:   * хлеб цельно-зерновой * форель малосоленая | 60 г 70 г |
| **ОБЕД** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * филе индейки на гриле * киноа * помидор * огурец * оливковое масло | 150 г 50 г 100 г 100 г 1 ст.л. |
| **ПЕРЕКУС** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * апельсин * йогурт 1,5% * фундук | 180 г 200 г 10 г |
| **УЖИН** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * форель гриль * спаржа * бурый рис | 230 г 300 г 30 г |
| **ВОДА:**  2,9 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