|  |  |
| --- | --- |
| **ЗАВТРАК** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * каша овсяная (геркулес) * яблоко * мёд * творог 9% | 70 г 1 шт 1 ст.л. 70 г |
| **ПЕРЕКУС** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * банан * миндаль | 1 шт 30 г |
| **ОБЕД** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * сырный суп * тост из мульти-злакового хлеба * ветчина куриная   Салат:   * огурец * помидор * зеленый горошек * сметана 15% | 240 г 2 ломтика 80 г  150 г 150 г 80 г 2 ст.л. |
| **ПЕРЕКУС** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * творог 5% * яблоко | 160 г 1 шт |
| **УЖИН** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * креветки вареные * яйцо вареное * огурец * помидор | 300 г 2 шт 200 г 150 г |
| **ВОДА:** 3,3 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