|  |  |
| --- | --- |
| **ЗАВТРАК** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| Омлет:   * яйцо * яичный белок * молоко 0,5% * шпинат * хлеб ржаной без дрожжевой * авокадо | 2 шт 3 шт 90 мл 80 г 75 г 60 г |
| **ПЕРЕКУС** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * груша * миндаль | 1 шт 25 г |
| **ОБЕД** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * гречка * овощная смесь   Куриная пицца:   * яичный белок * сыр 17% * куриное филе * шампиньоны * помидор | 65 г 200 г  2 шт 30 г 140 г 70 г 100 г |
| **ПЕРЕКУС** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * салат из свежих овощей * оливковое масло * гречневые хлебцы * сыр 17% | 250 г 1 ст.л. 50 г 40 г |
| **УЖИН** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * палтус на пару * брокколи * цветная капуста * коричневый рис | 200 г 200 г 150 г 40 г |
| **ВОДА:**  3,4 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