|  |  |
| --- | --- |
| **ЗАВТРАК** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * сырники диетические * курага * сметана 10% | 300 г 30 г 40 г |
| **ПЕРЕКУС** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| Печеное яблоко с медом, корицей и грецким орехом:   * печеное яблоко * мед * корица * грецкие орехи | 1 шт 1 ст.л. 1 ч.л. 10 г |
| **ОБЕД** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * тыквенный крем-суп со сливками * мясо дикого кролика * винегрет * льняное масло | 250 г 250 г 250 г 1 ч.л. |
| **ПЕРЕКУС** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * сыр легкий 18% * хлебцы ржаные * кофе с молоком | 70 г 1 шт 240 мл |
| **УЖИН** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| Кабачки с морковью по-корейски:   * кабачок * морковь * чеснок * сахар * столовый уксус 9% * соевый соус * оливковое масло * молотый черный перец, красный перец, куркума, соль | 300 г 200 г 2 дольки 1 ст.л. 1 ст.л. 2 ст.л. 1 ст.л. по вкусу |
| **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