|  |  |
| --- | --- |
| **ЗАВТРАК** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * творожная запеканка * мёд * финик | 250 г 1 ст.л. 20 г |
| **ПЕРЕКУС** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * манго | 1 фрукт |
| **ОБЕД** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * суп из морепродуктов * котлеты из индейки * макароны из твердых сортов пшеницы   Салата:   * помидор * огурец * масло оливковое | 240 г 160 г 40 г  100 г 100 г 1 ч.л. |
| **ПЕРЕКУС** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * йогурт питьевой со злаками * кедровые орехи | 250 мл 24 г |
| **УЖИН** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * форель на гриле * спаржа * рисовая лапша | 200 г 250 г 60 г |
| **ВОДА:**  3,2 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