|  |  |
| --- | --- |
| **ЗАВТРАК** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * мюсли с фруктами * йогурт 1,5% * груша | 70 г 300 мл 1 шт |
| **ПЕРЕКУС** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * творог 5% * сметана 10% * инжир | 200 г 30 г 30 г |
| **ОБЕД** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * суп овощной * сухарики из цельно-зернового хлеба * треска запеченная * бурый рис | 240 г 40 г 250 г 65 г |
| **ПЕРЕКУС** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * кофе латте * козий сыр (твердый) | 240 мл 50 г |
| **УЖИН** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| Салат из запеченной свеклы с сыром:   * свекла * салатный микс * брынза * бальзамический соус * сушеный базилик, соль * яичный белок (перед сном) | 150 г 90 г 70 г 20 г по вкусу 2 шт |
| **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