|  |  |
| --- | --- |
| **ЗАВТРАК** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * каша кукурузная * банан * сыр сулугуни | 70 г 1 большой 60 г |
| **ПЕРЕКУС** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * груша * творог 1-2% | 1 шт 150 г |
| **ОБЕД** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * чечевичный суп * семга на пару * морская капуста | 250 г 210 г 280 г |
| **ПЕРЕКУС** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| Бутерброды:   * хлебцы ржаные * творог 5% * форель малосоленая | 24 г 90 г 90 г |
| **УЖИН** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| Салат с мидиями, овощами и сыром:   * мидии * помидоры * огурец * зеленый листовой салат * тертый сыр романо * соевый соус * горчица * оливковое масло * лимонный сок | 230 г 200 г 150 г 80 г 2 ст.л. 2 ст.л. 1 ч.л. 1 ч.л. 1 ст.л. |
| **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