|  |  |
| --- | --- |
| **ЗАВТРАК** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * хлеб цельно-зерновой * авокадо * перепелиное яйцо * творожный сыр | 60 г 30 г 4 шт 15 г |
| **ПЕРЕКУС** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * груши | 1 шт |
| **ОБЕД** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * булгур * мексиканская смесь * куриные котлеты на пару * огурец * помидор * масло из виноградных косточек | 40 г 100 г 140 г 100 г 100 г 5 г |
| **ПЕРЕКУС** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * сырники диетические * курага | 2 шт 20 г |
| **УЖИН** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| Салат с семгой:   * листовой салат * семга слабосоленая * перепелиное яйцо * помидоры черри * сок лимона | 70 г 100 г 2 шт 90 г 1 ст.л. |
| **ВОДА:**  1,8 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