|  |  |
| --- | --- |
| **ЗАВТРАК** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| Овсяно-блин   * яйцо * овсяные хлопья * молоко 0,5% * сыр гауда * авокадо | 1 шт 35 г 60 мл 15 г 30 г |
| **ПЕРЕКУС** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * яблоко * грецкие орехи | 2 шт 20 г |
| **ОБЕД** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * куриное филе * макароны из твердых сортов пшеницы * помидоры | 100 г 60 г 150 г |
| **ПЕРЕКУС** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * творожная запеканка (диетическая) | 100 г |
| **УЖИН** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * горбуша запеченная * капуста белокочанная * желтый перец сладкий | 100 г 200 г 100 г |
| **ВОДА:**  1,9 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