|  |  |
| --- | --- |
| **ЗАВТРАК** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * яйцо пашот * булочка из цельной пшеницы * помидоры * сыр легкий 35% | 2 шт 60 г 100 г 60 г |
| **ПЕРЕКУС** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * помело * абрикосы | 300 г 230 г |
| **ОБЕД** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * спагетти из цельной пшеницы * мясо индейки * кабачок * болгарский перец * грибы * масло из виноградных косточек | 70 г 190 г 150 г 100 г 100 г 1 ч.л. |
| **ПЕРЕКУС** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| Бутерброды   * хлебец гречневый * сыр монтерей | 60 г 45 г |
| **УЖИН** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * стейк из говядины * свежие овощи * хлеб из ржаной муки грубого помола | 160 г 250 г 50 г |
| **ВОДА:**  2,9 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