|  |  |
| --- | --- |
| **ЗАВТРАК** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * каша ячневая * жареное яйцо без масла * сыр голландский | 70 г 2 шт 40 г |
| **ПЕРЕКУС** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * яблоко * миндаль * отруби бородинские | 1 шт 10 г 45 г |
| **ОБЕД** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * тунец запеченный * брокколи * спагетти из твердых сортов пшеницы | 180 г 300 г 70 г |
| **ПЕРЕКУС** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * морковный торт (диетический) * кофе с молоком | 100 г 1 кружка |
| **УЖИН** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| Салат с креветками, авокадо и огурцом:   * креветки * авокадо * огурец * листовой салат * оливковое масло | 160 г 70 г 200 г 150 г 1 ст.л. |
| **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