|  |  |
| --- | --- |
| **ЗАВТРАК** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * пшенная каша * сливочное масло * банан * творог 5% * капучино | 70 г 7 г 1 шт 200 г 240 мл |
| **ПЕРЕКУС** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * грейпфрут | 1 шт |
| **ОБЕД** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * гречка * стейк говяжий (постный) * помидор * огурец * льняное масло | 50 г 220 г 150 г 150 г 1 ч.л. |
| **ПЕРЕКУС** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * вареное яйцо * зеленый горошек | 2 шт 140 г |
| **УЖИН** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| Шопский салат:   * салатный микс * помидоры * огурцы * болгарский перец * красный лук * брынза * оливковое масло * яичный белок (перед сном) | 150 г 150 г 100 г 100 г 50 г 75 г 1 ч.л. 2 шт |
| **ВОДА:**  3,2 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