|  |  |
| --- | --- |
| **ЗАВТРАК** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * сырники диетические * сметана 10% * зеленый чай | 6 шт 30 г 1 кружка |
| **ПЕРЕКУС** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * грейпфрут * белковый кисломолочный напиток (например, Exponenta) | 1 шт 200 мл |
| **ОБЕД** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * ризотто с морепродуктами   Цезарь с курицей:   * куриное филе * листья салата * помидоры черри * сыр пармезан * сухари из цельно-зернового хлеба * масло оливковое * сок лимона | 270 г  100 г 90 г 100 г 40 г 30 г 1 ч.л. 1 ч.л. |
| **ПЕРЕКУС** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * какао на молоке 0,5% без сахара * сыр легкий 15% | 230 мл 50 г |
| **УЖИН** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * ролл филадельфия * соевый соус * васаби * мятный чай | 285 г 3 ст.л. 15 г 1 кружка |
| **ВОДА:**  3,3 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