|  |  |
| --- | --- |
| **ЗАВТРАК** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * вареное яйцо * хлеб из ржаной муки * сыр голландский * помидор * огурец * финик | 2 шт 60 г 80 г 50 г 50 г 35 г |
| **ПЕРЕКУС** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * банан * йогурт греческий | 1 шт 200 мл |
| **ОБЕД** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| Рыба с овощами в соевом соусе:   * пикша * морковь * лук * соевый соус * оливковое масло   Салат:   * капуста белокочанная * морковь * масло из виноградных косточек * бурый рис | 290 г 30 г 30 г 1 ст.л. 1 ч.л.  100 г 100 г 8 г 50 г |
| **ПЕРЕКУС** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * творог обезжиренный * миндаль | 180 г 17 г |
| **УЖИН** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * ролл калифорния * соевый соус * васаби | 290 г 2 ст.л. 20 г |
| **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