|  |  |
| --- | --- |
| **ЗАВТРАК** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * сырники * сметана 15% * чай зеленый с лимоном | 5 шт 40 г 1 кружка |
| **ПЕРЕКУС** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * йогурт натуральный 2% * хурма * яблоко | 250 г 1 шт 1 шт |
| **ОБЕД** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * стейк из говядины * спагетти из цельной пшеницы * свежие овощи * льняное масло | 200 г 70 г 300 г 1 ст.л. |
| **ПЕРЕКУС** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| Бутерброды:   * поджаренный мульти-зерновой хлеб * форель малосоленая | 90 г 70 г |
| **УЖИН** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| Салат с индейкой:   * салатный микс * помидор * авокадо * филе индейки * сухарики из цельно-зернового хлеба | 150 г 100 г 50 г 180 г 70 г |
| **ВОДА:**  3,5 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