|  |  |
| --- | --- |
| **ЗАВТРАК** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * овсяные оладьи * ягоды * кефир 1% | 130 г 120 г 200 мл |
| **ПЕРЕКУС** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| Бутерброд:   * хлеб цельно-зерновой * форель малосоленая | 40 г 40 г |
| **ОБЕД** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * филе индейки на гриле * киноа * помидор * огурец * оливковое масло | 100 г 30 г 100 г 100 г 1 ст.л. |
| **ПЕРЕКУС** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * апельсин | 180 г |
| **УЖИН** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * форель гриль * спаржа | 150 г 230 г |
| **ВОДА:**  1,8 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