|  |  |
| --- | --- |
| **ЗАВТРАК** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * морковный торт (диетический) * творожок обезжиренный * кедровые орехи | 150 г 150 г 10 г |
| **ПЕРЕКУС** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * гранат | 200 г |
| **ОБЕД** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * крем-суп грибной * сухарики из цельно-зернового хлеба * филе индейки * гречка * огурец | 180 г 30 г 100 г 30 г 150 г |
| **ПЕРЕКУС** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * фреш апельсиновый   Бутерброды:   * хлебцы гречневые * творог обезжиренный 0,5% * авокадо | 170 мл  10 г 50 г 30 г |
| **УЖИН** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| Салат с семгой, помидорами и яйцом:   * зеленый листовой салат * бальзамический соус * семга слабосоленая * перепелиное яйцо * помидоры черри * лимонный сок * зелень, соль | 50 г 15 г 70 г 2 шт 3 шт 1 ст.л. по вкусу |
| **ВОДА:**  1,9 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