|  |  |
| --- | --- |
| **ЗАВТРАК** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * гречка * куриное филе * помидор * масло из виноградных косточек | 60 г 160 г 150 г 6 г |
| **ПЕРЕКУС** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * творожная запеканка (диетическая) * морковный сок | 140 г 200 г |
| **ОБЕД** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * крем-суп из цуккини с итальянскими травами * паста из твердых сортов пшеницы * говядина постная | 250 г 60 г 180 г |
| **ПЕРЕКУС** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * яблоко * кедровые орехи | 1 шт 10 г |
| **УЖИН** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| Салат:   * зеленый листовой салат * помидоры черри * перепелиное яйцо * сыр моцарелла * сухари из цельно-зернового хлеба * оливковое масло * винный бальзамический уксус | 100 г 150 г 6 шт 25 г 50 г 1 ч.л. 1 ч.л. |
| **ВОДА:**  2,8 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