|  |  |
| --- | --- |
| **ЗАВТРАК** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * тост из цельно-зернового хлеба * творог 5% * авокадо * яйцо-пашот | 75 г 60 г 40 г 2 шт |
| **ПЕРЕКУС** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * кефир 1% * отруби ржаные * орехи кешью | 240 мл 40 г 14 г |
| **ОБЕД** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * куриный бульон с кусочками курицы и лапшой * лосось гриль * овощи гриль | 240 г 200 г 300 г |
| **ПЕРЕКУС** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * протеиновый батончик | 60 г |
| **УЖИН** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * ролл с креветкой * ролл с лососем * соевый соус * васаби * имбирь | 100 г 100 г 2 ст.л. 20 г 15 г |
| **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