|  |  |
| --- | --- |
| **ЗАВТРАК** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * каша овсяная (геркулес) * ягода * вареное яйцо * кофе с молоком * хлебец черничный * сыр Oltermanni 17% | 40 г 50 г 1 шт 1 кружка 2 шт 50 г |
| **ПЕРЕКУС** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * груши | 1 шт |
| **ОБЕД** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * суп-пюре из шпината * филе индейки * гречка * винегрет | 200 г 210 г 40 г 200 г |
| **ПЕРЕКУС** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * питьевой йогурт 1,5% * протеиновый батончик (белок 20 г) | 250 г 60 г |
| **УЖИН** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * лосось на гриле * бурый рис * морская капуста | 120 г 45 г 120 г |
| **ВОДА:**  2,9 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