|  |  |
| --- | --- |
| **ЗАВТРАК** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * творожная запеканка * мед * финик | 120 г 1 ст.л. 20 г |
| **ПЕРЕКУС** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * манго | 1 фрукт |
| **ОБЕД** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * суп из морепродуктов * котлеты из индейки * макароны из твердых сортов пшеницы | 180 г 100 г 30 г |
| **ПЕРЕКУС** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * йогурт питьевой со злаками * кедровые орехи | 160 мл 17 г |
| **УЖИН** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * форель на гриле * спаржа | 100 г 200 г |
| **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