|  |  |
| --- | --- |
| **ЗАВТРАК** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| Овсяно-блин:   * яйцо * овсяные хлопья * молоко 0,5% * сыр гауда * авокадо | 2 шт 60 г 100 мл 15 г 50 г |
| **ПЕРЕКУС** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * яблоко * грецкие орехи | 1 шт 20 г |
| **ОБЕД** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * куриное филе * макароны из твердых сортов пшеницы   Салат:   * помидоры * огурец * греческий йогурт | 180 г 65 г  150 г 150 г 20 г |
| **ПЕРЕКУС** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * творожная запеканка (диетическая) | 100 г |
| **УЖИН** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * горбуша запеченная * капуста белокочанная * желтый перец сладкий * гречка | 125 г 200 г 100 г 45 г |
| **ВОДА:**  2,6 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