|  |  |
| --- | --- |
| **ЗАВТРАК** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| Овсяно-блин с начинкой   * овсянка * яйцо * молоко 1,5% * авокадо * сыр 18% * лосось | 60 г 1,5 шт 75 мл 25 г 30 г 55 г |
| **ПЕРЕКУС** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * зеленое яблоко * арахис | 1 шт 15 г |
| **ОБЕД** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * макароны из твердых сортов пшеницы * замороженные овощи (кукуруза, бобы лима, горох, фасоль и морковь) * ветчина куриная * яичный белок | 60 г  200 г 60 г 3 шт |
| **ПЕРЕКУС** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * творог 5% * ягоды * грецкие орехи | 100 г 60 г 20 г |
| **УЖИН** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * филе индейки гриль * баклажан гриль * кабачок гриль * хлеб зерновой | 180 г 150 г 150 г 60 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