|  |  |
| --- | --- |
| **ЗАВТРАК** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * хлеб цельно-зерновой * творог 1% * салат из свежих овощей * льняное масло | 70 г 120 г 300 г 1 ст.л. |
| **ПЕРЕКУС** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * яблоко * миндаль | 1 шт 15 г |
| **ОБЕД** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * суп-пюре овощной * кролик вареный * бурый рис * огурец * оливковое масло | 240 г 170 г 40 г 150 г 1 ч.л. |
| **ПЕРЕКУС** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * йогурт натуральный * инжир | 180 г 20 г |
| **УЖИН** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * спаржа * лосось * лапша рисовая | 250 г 180 г 60 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