|  |  |
| --- | --- |
| **ЗАВТРАК** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * хлеб цельно-зерновой * авокадо * семга малосоленая * яйцо пашот | 80 г 40 г 60 г 2 шт |
| **ПЕРЕКУС** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * яблоко * миндаль | 1 шт 20 г |
| **ОБЕД** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * куриное филе * булгур * огурец * болгарский перец * масло из виноградных косточек | 190 г 65 г 100 г 100 г 1 ст.л. |
| **ПЕРЕКУС** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| Бутерброды:   * хлебец 7 злаков * семга малосоленая * лимон | 4 шт 50 г 4 ломтика |
| **УЖИН** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * тилапия * лапша рисовая * огурец * помидор | 270 г 70 г 150 г 150 г |
| **ВОДА:** 3,1 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