|  |  |
| --- | --- |
| **ЗАВТРАК** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * каша овсяная * изюм * финские ржаные хлебцы * яйцо пашот * сыр рикотта | 60 г 20 г 50 г 2 шт 40 г |
| **ПЕРЕКУС** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * яблоко * грецкие орехи * финики | 1 шт 20 г 40 г |
| **ОБЕД** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * филе индейки * гречка * помидор * салат айсберг * масло из виноградных косточек | 250 г 70 г 100 г 130 г 8 г |
| **ПЕРЕКУС** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * творог 2% * курага * чай с лимоном | 150 г 30 г 1 кружка |
| **УЖИН** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| Салат с мидиями:   * мидии * помидор * огурец * листовой салат * соевый соус * оливковое масло * сок лимона * тертый сыр пармезан | 200 г 150 г 120 г 100 г 1 ст.л. 1 ст.л. 1 ст.л. 35 г |
| **ВОДА:**  3,3 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