|  |  |
| --- | --- |
| **ЗАВТРАК** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * каша овсяная * молоко 1,5% * сыр легкий 18% * груша | 60 г 300 г 40 г 1 средняя |
| **ПЕРЕКУС** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * сырники диетические * миндаль | 150 г 20 г |
| **ОБЕД** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * овощной суп-пюре * хлебец гречневый * филе индейки * винегрет * льняное масло | 200 г 2 шт 70 г 180 г 1 ч.л. |
| **ПЕРЕКУС** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * кофе латте * сыр ламбер | 1 кружка 35 г |
| **УЖИН** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| Салат:   * тигровые креветки * руккола * огурец * оливковое масло | 250 г 100 г 150 г 1 ст.л. |
| **ВОДА:**  3,2 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