|  |  |
| --- | --- |
| **ЗАВТРАК** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| Омлет с молоком, томатом и ветчиной:   * яйцо * молоко 1,5% * ветчина куриная * помидор * сыр гауда * гречка | 2 шт 70 мл 60 г 100 г 30 г 60 г |
| **ПЕРЕКУС** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * банан * яблоко | 1 шт 1 шт |
| **ОБЕД** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * шашлык из телятины * красная фасоль * овощи * масло из виноградных косточек | 160 г 70 г 300 г 16 г |
| **ПЕРЕКУС** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * кефир 2,5% * миндаль | 250 мл 15 шт |
| **УЖИН** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * креветки * лапша рисовая * огурец * оливковое масло | 200 г 70 г 200 г 1 ст.л. |
| **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