|  |  |
| --- | --- |
| **ЗАВТРАК** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| Овсяно-блин   * овсяные хлопья * творог 5% * яйцо * молоко 1,5% * банан * сыр | 60 г 140 г 2 шт 20 мл 1 шт 20 г |
| **ПЕРЕКУС** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * помело * творог 2% | 300 г 100 г |
| **ОБЕД** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| Гречка с куриными биточками:   * куриный фарш * лук * сметана 10% * рисовая мука * гречка * оливковое масло * овощи | 200 г 40 г 40 г 30 г 60 г 6 г 300 г |
| **ПЕРЕКУС** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * яблоко * фундук | 1 шт 14 шт |
| **УЖИН** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| Салат с тунцом:   * тунец в собственном соку * огурец * помидор * масло виноградных косточек * хлебец 7 злаков | 250 г 150 г 150 г 15 г 3 шт |
| **ВОДА:**  3,5 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