|  |  |
| --- | --- |
| **ЗАВТРАК** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| Овсяно-блин   * яйцо * овсяные хлопья * молоко 0,5% * сыр легкий 15% * латте | 2 шт 80 г 50 г 40 г 300 мл |
| **ПЕРЕКУС** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * киви * кокосовая стружка | 200 г 5 г |
| **ОБЕД** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * форель на гриле * гречка * красная фасоль | 230 г 50 г 65 г |
| **ПЕРЕКУС** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * творожное суфле * фундук * груша | 200 г 12 г 200 г |
| **УЖИН** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * салат Цезарь с курицей | 360 г |
| **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