|  |  |
| --- | --- |
| **ЗАВТРАК** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * яйцо пашот * булочка из цельной пшеницы * помидоры * сыр легкий 35% | 1 шт 40 г 100 г 25 г |
| **ПЕРЕКУС** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * помело | 230 г |
| **ОБЕД** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * спагетти из цельной пшеницы * мясо индейки * кабачок * болгарский перец * грибы * масло из виноградных косточек | 40 г 110 г 150 г 100 г 100 г 1 ч.л. |
| **ПЕРЕКУС** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| Бутерброды:   * хлебец гречневый * сыр монтерей | 20 г 30 г |
| **УЖИН** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * стейк из говядины * свежие овощи * хлеб из ржаной муки грубого помола | 120 г 250 г 40 г |
| **ВОДА:**  1,8 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