|  |  |
| --- | --- |
| **ЗАВТРАК** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| Овсяно-блин   * овсяные хлопья * творог 5% * яйцо * молоко 1,5% * банан * сыр | 35 г 80 г 1 шт 20 мл ½ шт 20 г |
| **ПЕРЕКУС** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * помело * творог 2% | 300 г 50 г |
| **ОБЕД** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| Гречка с куриными биточками:   * куриный фарш * лук * сметана 10% * рисовая мука * гречка * оливковое масло * овощи | 100 г 20 г 25 г 15 г 30 г 5 г 200 г |
| **ПЕРЕКУС** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * яблоко | 1 шт |
| **УЖИН** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| Салат с тунцом:   * тунец в собственном соку * огурец * помидор * масло виноградных косточек | 150 г 100 г 100 г 12 г |
| **ВОДА:**  1,9 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