|  |  |
| --- | --- |
| **ЗАВТРАК** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| Шаурма диетическая:   * лаваш * куриное филе * капуста белокочанная * огурец * помидоры * дижонская горчица * сметана 10% | 70 г 120 г 150 г 100 г 100 г 1 ч.л. 30 г |
| **ПЕРЕКУС** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * грейпфрут | 1 шт |
| **ОБЕД** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * свинина постная * кабачок * лук * морковь * томатный соус * оливковое масло * гречка | 200 г 200 г 40 г 100 г 40 г 1 ст.л. 60 г |
| **ПЕРЕКУС** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * йогурт питьевой * орехи кешью | 300 г 30 г |
| **УЖИН** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| Салат с куриным филе и вялеными помидорами:   * куриное филе * салат весенний микс * вяленые помидоры * сыр пармезан тертый * бальзамический уксус * масло оливковое * хлебец кукурузно-рисовый | 180 г 150 г 120 г 25 г 15 мл 1 ч.л. 25 г |
| **ВОДА:**  3,1 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