|  |  |
| --- | --- |
| **ЗАВТРАК** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * каша 7 злаков * молоко 1,5% * сливочное масло * миндаль * тыквенные семечки | 50 г 250 мл 5 г 10 г 10 г |
| **ПЕРЕКУС** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * хлебец 7 злаков * сыр маасдам * яблоко | 3 шт 30 г 1 шт |
| **ОБЕД** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * макароны из твердых сортов пшеницы * куриное филе на гриле * зеленый листовой салат * морковь | 70 г 160 г 80 г 100 г |
| **ПЕРЕКУС** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * творог 5% * чернослив * банан | 150 г 4 шт 1 шт |
| **УЖИН** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| Салат с креветками:   * зеленый листовой салат * пекинская капуста * огурец * вареное яйцо * креветки * масло виноградных косточек | 80 г 100 г 100 г 2 шт 150 г 17 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