|  |  |
| --- | --- |
| **ЗАВТРАК** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * пшенная каша * сливочное масло * банан * творог 5% | 30 г 7 г 1 шт 110 г |
| **ПЕРЕКУС** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * грейпфрут | 1 шт |
| **ОБЕД** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * гречка * стейк говяжий (постный) * помидор * огурец | 30 г 150 г 100 г 100 г |
| **ПЕРЕКУС** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * вареное яйцо * зеленый горошек | 1 шт 100 г |
| **УЖИН** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| Шопский салат:   * салатный микс * помидоры * огурцы * болгарский перец * красный лук * брынза * оливковое масло | 100 г 100 г 100 г 70 г 30 г 40 г 1 ч.л. |
| **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