|  |  |
| --- | --- |
| **ЗАВТРАК** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| Омлет:   * яйцо * яичный белок * молоко 0,5% * шпинат * хлеб ржаной без дрожжевой * авокадо | 1 шт 3 шт 70 мл 50 г 50 г 30 г |
| **ПЕРЕКУС** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * груша * миндаль | 1 шт 10 г |
| **ОБЕД** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * гречка * овощная смесь   Куриная пицца:   * яичный белок * сыр 17% * куриное филе * шампиньоны * помидор | 40 г 100 г  1 шт 20 г 80 г 50 г 50 г |
| **ПЕРЕКУС** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * салат из свежих овощей * оливковое масло * гречневые хлебцы * сыр 17% | 250 г 2 ч.л. 20 г 30 г |
| **УЖИН** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * палтус на пару * брокколи и цветная капуста | 100 г 180 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