|  |  |
| --- | --- |
| **ЗАВТРАК** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * овощной салат * цельно-зерновой хлеб * творожный сыр | 200 г 50 г 60 г |
| **ПЕРЕКУС** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * гранат | 1 шт |
| **ОБЕД** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * феттуччини с морепродуктами * салат айсберг | 180 г 150 г |
| **ПЕРЕКУС** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * сырники * кокосовая стружка | 2 шт 5 г |
| **УЖИН** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * куриный шашлык * овощное рагу | 200 г 220 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