|  |  |
| --- | --- |
| **ЗАВТРАК** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * геркулес * сливочное масло * яблоко * корица * яйцо | 70 г 7 г 1 шт 1 ч.л. 2 шт |
| **ПЕРЕКУС** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * помело * отруби ржаные | 300 г 40 г |
| **ОБЕД** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * борщ с говядиной * хлеб бородинский   Салат с куриной грудкой:   * куриное филе * пекинская капуста * помидор | 250 г 2 ломтик  60 г 100 г 100 г |
| **ПЕРЕКУС** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * творог обезжиренный * финики | 250 г 8 шт |
| **УЖИН** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| Морепродукты с рукколой:   * морепродукты * руккола * оливковое масло * сок лимона * томатный сок * сыр бри * яичный белок (перед сном) | 300 г 150 г 1 ч.л. ½ шт 250 мл 40 г 2 шт |
| **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