|  |  |
| --- | --- |
| **ЗАВТРАК** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * морковный торт (диетический) * творожок обезжиренный * кедровые орехи | 250 г 200 г 15 г |
| **ПЕРЕКУС** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * гранат | 290 г |
| **ОБЕД** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * крем-суп грибной * сухарики из цельно-зернового хлеба * филе индейки * гречка * огурец | 280 г 50 г 180 г 50 г 250 г |
| **ПЕРЕКУС** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * фреш апельсиновый   Бутерброды:   * хлебцы гречневые * творог обезжиренный 0,5% * авокадо | 280 мл  40 г 100 г 50 г |
| **УЖИН** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| Салат с семгой, помидорами и яйцом:   * зеленый листовой салат * бальзамический соус * семга слабосоленая * перепелиное яйцо * помидоры черри * лимонный сок * зелень, соль * яичный белок (перед сном) | 100 г 20 г 110 г 5 шт 7 шт 1 ст.л. по вкусу 2 шт |
| **ВОДА:**  3,2 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