|  |  |
| --- | --- |
| **ЗАВТРАК** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * каша овсяная * молоко 0,5% * мёд * корица * яблоко | 60 г 300 мл 1 ст.л. 1 ч.л. 1 шт |
| **ПЕРЕКУС** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * ананас * питьевой йогурт (до 2%) | 250 г 280 г |
| **ОБЕД** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * суп из семги   Салат с куриной грудкой:   * куриная грудка * салат айсберг * помидор * масло из виноградных косточек | 240 г  170 г 150 г 100 г 5 г |
| **ПЕРЕКУС** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * хлебцы ржаные * творожок | 18 г 150 г |
| **УЖИН** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| Салат с креветками, огурцом и авокадо:   * креветки * огурец * авокадо * бальзамический соус * оливковое масло * лимон * молотый черный перец, красный перец, соль | 220 г 200 г 70 г 1 ст.л. 1 ст.л. 1 ст.л. 1 ч.л. по вкусу |
| **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