|  |  |
| --- | --- |
| **ЗАВТРАК** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * каша пшенная * сливочный сыр (легкий) * вареное яйцо * банан | 50 г 60 г 2 шт 1 шт |
| **ПЕРЕКУС** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * грейпфрут * кедровые орехи | 1 шт 20 г |
| **ОБЕД** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * телятина гриль * овощи гриль * хлеб цельно-зерновой | 200 г 300 г 40 г |
| **ПЕРЕКУС** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * творог 5% * курага | 140 г 25 г |
| **УЖИН** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| Брокколи под сыром:   * брокколи * сыр маасдам * куриное филе * коричневый рис * яичный белок (перед сном) | 200 г 30 г 100 г 30 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