|  |  |
| --- | --- |
| **ЗАВТРАК** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * яйцо пашот * зеленый листовой салат * помидоры * сыр гауда * хлебец рисовый | * 2 шт * 70 г 100 г 20 г 2 шт |
| **ПЕРЕКУС** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * грейпфрут | 1 средний |
| **ОБЕД** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * запеченная курица (без кожи) * макароны из твердых сортов пшеницы * салат из помидоров и огурцов | 80 г 40 г 130 г |
| **ПЕРЕКУС** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * кефир 1% * отруби ржаные | 180 мл 50 г |
| **УЖИН** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * хек * спаржа * хлеб зерновой | 100 г 200 г 1 ломтик |
| **ВОДА:** 1,8 литра |  |
| **ДОБАВКИ** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * Витамин В9 (Фолиевая кислота) * Витамин С * Рыбий жир | 2 мг 50 мг 1 капсула |

-Вес продуктов в сухом сыром виде