|  |  |
| --- | --- |
| **ЗАВТРАК** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * творог 2% * чернослив * мед * грецкий орех | * 200 г 4 шт * 1 ст.л. 20 г |
| **ПЕРЕКУС** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * апельсин | 1 средних |
| **ОБЕД** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * паста цельно-зерновая * печень говяжья * салат (помидоры, петрушка) * льняное масло | 45 г 150 г 160 г 1 ст.л. |
| **ПЕРЕКУС** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * питьевой йогурт 2% * фундук | 250 мл 10 шт |
| **УЖИН** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * запеченная рыба (минтай) * брокколи * гречневый хлебец | 170 г 270 г 2 шт |
| **ВОДА:** 2,6 литра |  |
| **ДОБАВКИ** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * Витамин В9 (Фолиевая кислота) * Витамин С * Рыбий жир | 2 мг 50 мг 1 капсула |

-Вес продуктов в сухом сыром виде