|  |  |
| --- | --- |
| **ЗАВТРАК** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * геркулес * кокосовое масло * курага * вареное яйцо * травяной чай | * 40 г * 1 ст.л. 30 г * 1 шт 1 кружка |
| **ПЕРЕКУС** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * абрикосы * тыквенные семечки | 200 г 30 г |
| **ОБЕД** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * куриное филе * макароны из твердых сортов пшеницы * свежие овощи * льняное масло | 190 г 50 г 250 г 1 ч.л. |
| **ПЕРЕКУС** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * йогурт питьевой со злаками | 300 мл |
| **УЖИН** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * горбуша * бурый рис * салат айсберг * помидоры * огурец * сыр фета | 210 г 40 г 100 г 100 г 100 г 40 г |
| **ВОДА:** 2,8 литра |  |
| **ДОБАВКИ** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * Витамин В9 (Фолиевая кислота) * Витамин С * Рыбий жир | 2 мг 50 мг 1 капсула |

-Вес продуктов в сухом сыром виде