|  |  |
| --- | --- |
| **ЗАВТРАК** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * яичница * петрушка * хлеб цельно-зерновой * сыр российский | 3 средних яйца 10 г 80 г 70 г |
| **ПЕРЕКУС** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * яблоко | 1 больших |
| **ОБЕД** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * минтай * морская капуста * коричневый рис длинно-зерновой * апельсиновый сок | 180 г 250 г 60 г 1 стакан |
| **ПЕРЕКУС** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * йогурт греческий 2% * фундук * отруби пшеничные | 300 мл 8 г 55 г |
| **УЖИН** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * печень говяжья * спаржа * масло оливковое | 190 г 200 г 8 г |
| **ВОДА:** 3,3 литра |  |
| **ДОБАВКИ** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * Витамин В9 (Фолиевая кислота) * Витамин С * Рыбий жир | 2 мг 50 мг 1 капсула |

-Вес продуктов в сухом сыром виде