|  |  |
| --- | --- |
| **ЗАВТРАК** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * Салат из моркови и капусты с оливковым маслом * хлеб (цельно-зерновой) поджаренный с тонким слоем сливочного масла * колбаса (вареная) * яйцо пашот | 350 г  3 ломтика 70 г 2 шт |
| **ПЕРЕКУС** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * кофе с молоком * сыр Сулугуни * хлебец ржаной | 1 чашка 40 г 2 шт |
| **ОБЕД** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * вареная курица * картофель в мундире с укропом * салат (огурец, помидор) с льняным маслом * чай зеленый (сахар не добавлять) | 150 г 250 г  400 г 1 чашка |
| **ПЕРЕКУС** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * йогурт (жирность до 1,5 процента) * отруби ржаные | 330 г 100 г |
| **УЖИН** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * рыба (хек) * бурый рис * салат (капуста, морковь, сок лимона и растительное масло) * яичный белок | 220 г 40 г 350 г 2 шт |
| **ВОДА:** 3,5 литра (можно добавить лимон) |  |
| **ДОБАВКИ** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * Витамин В9 (Фолиевая кислота) * Витамин С * Рыбий жир | 2 мг 50 мг 1 капсула |

-Вес продуктов в сухом сыром виде