|  |  |
| --- | --- |
| **ЗАВТРАК** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| Бутерброд:   * ржаной хлеб * творог обезжиренный * твердый сыр (пармезан) * банан * кофе | * 20 г 40 г * 20 г 1 средний 1 кружка |
| **ПЕРЕКУС** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * киви * фундук | 2 шт 10 шт |
| **ОБЕД** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * куриный бульон с курице и яйцом   Салат:   * огурец * пекинская капуста * помидор * морковь * лимонный сок * оливковое масло | 200 г  100 г 80 г 150 г 70 г 20 г 1 ст.л |
| **ПЕРЕКУС** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * творог 5% * мед * мятный чай | 110 г 1 ст.л. 1 кружка |
| **УЖИН** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * куриное филе * огурец * гречка | 170 г 160 г 30 г |
| **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