|  |  |
| --- | --- |
| **ЗАВТРАК** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * кукурузная каша * банан * арахисовая паста * сыр (жирность 35%) * кофе с молоком | * 60 г 1 шт 35 г 40 г 1 кружка |
| **ПЕРЕКУС** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * груша * фундук | 1 шт 20 г |
| **ОБЕД** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| Куриное филе, запеченное в кефире:   * куриное филе * кефир 1% * паста из твердых сортов пшеницы * капуста * помидор * огурец * растительное масло (нерафинированное) | 260 г 150 мл 60 г 200 г 100 г 100 г 1 ч.л. |
| **ПЕРЕКУС** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * йогурт греческий 2% | 300 мл |
| **УЖИН** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * филе трески * огурец * оливковое масло * гречка | 270 г 250 г 1 ст.л. 50 г |
| **ВОДА:** 3,4 литра |  |
| **ДОБАВКИ** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * Витамин В9 (Фолиевая кислота) * Витамин С * Рыбий жир | 2 мг 50 мг 1 капсула |

-Вес продуктов в сухом сыром виде