|  |  |
| --- | --- |
| **ЗАВТРАК** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * творог 2% * мед * грецкий орех | * 150 г * 1 ст.л. 20 г |
| **ПЕРЕКУС** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * апельсин | 1 средний |
| **ОБЕД** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * паста цельнозерновая * печень говяжья * салат (помидары, петрушка) * льняное масло | 40 г 100 г 160 г 6 г |
| **ПЕРЕКУС** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * питьевой йогурт 2% * фундук | 180 мл 10 шт |
| **УЖИН** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * запеченная рыба (минтай) * брокколи * гречневый хлебец | 100 г 240 г 1 шт |
| **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