|  |  |
| --- | --- |
| **ЗАВТРАК** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * Цельно-зерновой тост * сыр легкий 35% * вареное яйцо * банан | * 2 шт * 40 г 1 среднее 1 средний |
| **ПЕРЕКУС** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * яблоко * отруби ржаные | 2 средних 40 г |
| **ОБЕД** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * овощной салат * лимонный сок * оливковое масло   Горячий сэндвич:   * цельно-зерновой хлеб * куриная грудка * мягкий сыр | 200 г 1 ст.л. 1 ч.л.  30 г 150 г 20 г |
| **ПЕРЕКУС** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * яблоко | 2 средних |
| **УЖИН** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * куриное филе без кожи * гарнир из запеченных овощей * яичный белок (перед сном) | 140 г 200 г 2 шт |
| **ВОДА:** 2,4 литра |  |
| **ДОБАВКИ** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * Витамин В9 (Фолиевая кислота) * Витамин С * Рыбий жир | 2 мг 50 мг 1 капсула |

-Вес продуктов в сухом сыром виде