|  |  |
| --- | --- |
| **ЗАВТРАК** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| Горячий бутерброд:   * черный хлеб * куриная грудка * сыр голландский * помидор * листья салата | * 3 ломтика 90 г 60 г 140 40 г |
| **ПЕРЕКУС** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * помидоры * сыр фета | 200 г 30 г |
| **ОБЕД** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * говядина (постная) * паста из твердых сортов пшеницы * свежие овощи * оливковое масло | 160 г 50 г 200 г 1 ч.л. |
| **ПЕРЕКУС** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * яблоки * отруби | 2 шт 40 г |
| **УЖИН** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * запеченная курица * дикий рис * спаржа | 100 г 40 г 200 г |
| **ВОДА:** 2,8 литра |  |
| **ДОБАВКИ** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * Витамин В9 (Фолиевая кислота) * Витамин С * Рыбий жир | 2 мг 50 мг 1 капсула |

-Вес продуктов в сухом сыром виде