|  |  |
| --- | --- |
| **ЗАВТРАК** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * тост из мульти-злакового хлеба * яйцо пашот * зеленый лист салата * чай зеленый | * 3 ломтика 3 шт 60 г 1 кружка |
| **ПЕРЕКУС** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * гранат * питьевой йогурт | 1 шт 150 г |
| **ОБЕД** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * хек * морская капуста * рис коричневый | 280 г 250 г 50 г |
| **ПЕРЕКУС** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * кефир 1% * абрикос * фундук | 250 мл 2 шт 13 шт |
| **УЖИН** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * куриная грудка * макароны из твердых сортов пшеницы * пекинская капуста * огурец * помидор * льняное масло * яичный белок (перед сном) | 200 г 50 г 150 г 100 г 100 г 1 ст.л. 2 шт |
| **ВОДА:** 3,0 литра |  |
| **ДОБАВКИ** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * Витамин В9 (Фолиевая кислота) * Витамин С * Рыбий жир | 2 мг 50 мг 1 капсула |

-Вес продуктов в сухом сыром виде