|  |  |
| --- | --- |
| **ЗАВТРАК** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * геркулес (40 г) * кокосовое масло * курага * вареное яйцо * травяной чай | * 40 г * 1 ст.л. 15 г * 1 шт 1 кружка |
| **ПЕРЕКУС** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * абрикосы * тыквенные семечки | 150 г 15 г |
| **ОБЕД** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * куриное филе * макароны из твердых сортов пшеницы * свежие овощи | 100 г 40 г 200 г |
| **ПЕРЕКУС** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * йогурт питьевой со злаками | 260 мл |
| **УЖИН** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * горбуша * салат айсберг * помидоры * огурец * сыр фета | 140 г 100 г 100 г 100 г 20 г |
| **ВОДА:** 1,9 литра |  |
| **ДОБАВКИ** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * Витамин В9 (Фолиевая кислота) * Витамин С * Рыбий жир | 2 мг 50 мг 1 капсула |

-Вес продуктов в сухом сыром виде