|  |  |
| --- | --- |
| **ЗАВТРАК** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| Бутерброд:   * ржаной хлеб * творог обезжиренный * твердый сыр (пармезан) * банан * кофе | * 50 г 70 г * 30 г 1 средний 1 кружка |
| **ПЕРЕКУС** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * киви * фундук | 3 шт 10 шт |
| **ОБЕД** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * куриный бульон с курице и яйцом * хлебцы гречневые   Салат:   * огурец * пекинская капуста * помидор * морковь * яйцо куриное * лимонный сок * оливковое масло | 250 г 4 шт  100 г 120 г 150 г 80 г 1 среднее 20 г 1 ст.л |
| **ПЕРЕКУС** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * творог 5% * мед * мятный чай | 110 г 1 ст.л. 1 кружка |
| **УЖИН** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * куриное филе * огурец * гречка * льняное масло | 200 г 250 г 40 г ½ ст.л. |
| **ВОДА:** 2,6 литра |  |
| **ДОБАВКИ** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * Витамин В9 (Фолиевая кислота) * Витамин С * Рыбий жир | 2 мг 50 мг 1 капсула |

-Вес продуктов в сухом сыром виде