|  |  |
| --- | --- |
| **ЗАВТРАК** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * геркулес (овсяные хлопья) * банан * кокосовая стружка * вареное яйцо | * 60 г 2 маленьких 10 г * 2 шт |
| **ПЕРЕКУС** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * яблоки * финики | 1 шт 3 шт |
| **ОБЕД** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * грудка индейки под сыром (45 г) * гречка * огурец с кожурой * оливковое масло | 200 г 60 г 150 г 1 ст.л. |
| **ПЕРЕКУС** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| Салат:   * салат айсберг * помидоры * вареное яйцо * творог обезжиренный | 100 г 80 г 1 шт 60 г |
| **УЖИН** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * рыба на пару * овощное рагу | 240 г 300 г |
| **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