|  |  |
| --- | --- |
| **ЗАВТРАК** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| Гранола на овсяном молоке:   * гранола * овсяное молоко * фундук | 70 г 300 мл 30 г |
| **ПЕРЕКУС** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * арахис * соевый творог | 20 г 140 г |
| **ОБЕД** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| Фасоль карри:   * фасоль * морковь * помидоры * томатная паста * порошок карри * бурый рис * огурец * оливковое масло | 180 г 100 г 170 г 70 г 10 г 40 г 130 г 13 г |
| **ПЕРЕКУС** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * хлеб ржаной цельнозерновой * миндальная паста | 50 г 19 г |
| **УЖИН** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * чечевица красная * морковь по-корейски * помидоры * руккола * льняное масло | 60 г 120 г 150 г 80 г 13 г |
| **ВОДА:**  3,2 литра |  |
| **ДОБАВКИ** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * Витаминный комплекс для веганов | суточная дозировка согласно инструкции |

-Вес продуктов в сухом сыром виде