|  |  |
| --- | --- |
| **ЗАВТРАК** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * овсяная каша (геркулес) * соевое молоко * миндаль | * 80 г * 300 мл 30 г |
| **ПЕРЕКУС** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * тост из цельнозернового пшеничного хлеба * арахисовая паста | 50 г 25 г |
| **ОБЕД** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * чечевичный суп * брокколи * гречка * оливковое масло | 220 г 300 г 80 г 20 г |
| **ПЕРЕКУС** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * грецкие орехи * яблоко | 25 г 1 шт |
| **УЖИН** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * твердый сыр тофу * зеленая фасоль * овощи (тушенные) * оливковое масло | 60 г 200 г 300 г 20 г |
| **ВОДА:** 3,3 литра |  |
| **ДОБАВКИ** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * Витаминный комплекс для веганов | суточная дозировка согласно инструкции |

-Вес продуктов в сухом сыром виде