|  |  |
| --- | --- |
| **ЗАВТРАК** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| Суп-пюре из тыквы, батата и чечевицы, сервированный овсяным молоком, тыквенными семечками и семенами чиа:   * тыква * батат * чечевица * овсяное молоко * тыквенные семечки * семена чиа | * 120 г 100 г 60 г 150 мл 25 г 25 г |
| **ПЕРЕКУС** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * соевое молоко * морковный торт | 300 мл 90 г |
| **ОБЕД** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * овощная котлета   Жаренный батат с луком:   * батат * лук   Сырая морковка, заправленная лимонным соком:   * морковь * сок лимона * оливковое масло | 160 г  60 г 20 г  170 г 20 г 6 г |
| **ПЕРЕКУС** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * арахис * соевый творог | 30 г 100 г |
| **УЖИН** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * запеченный картофель   Салат овощной с фисташками:   * сырые овощи * фисташки * масло из виноградных косточек | 140 г  250 г 25 г 9 г |
| **ВОДА:**  3,3 литра |  |
| **ДОБАВКИ** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * Витаминный комплекс для веганов | суточная дозировка согласно инструкции |

-Вес продуктов в сухом сыром виде