|  |  |
| --- | --- |
| **ЗАВТРАК** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| Куркус с тыквой:   * куркус * тыква * кедровые орехи * груша | 70 г 60 г 25 г 1 шт |
| **ПЕРЕКУС** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * банан * миндаль | 2 шт 25 г |
| **ОБЕД** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| Соевое мясо, тушенное в соусе с овощами:   * соевое мясо * томатный соус * соевый соус * гранатовый соус * льняное масло * болгарский перец * лук * морковь * макароны из цельных сортов пшеницы * семена кунжута | 70 г 10 г 10 г 10 г 12 г 100 г 30 г 70 г 40 г 20 г |
| **ПЕРЕКУС** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * хлебцы * авокадо * помидор * семена подсолнечника | 20 г 70 г 50 г 10 г |
| **УЖИН** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| Нутовые котлеты:   * нут * чеснок * панировочные сухари * кокосовое масло * кабачок на гриле | 60 г 2 дольки 5 г 20 г 200 г |
| **ВОДА:**  3,3 литра |  |
| **ДОБАВКИ** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * Витаминный комплекс для веганов | суточная дозировка согласно инструкции |

-Вес продуктов в сухом сыром виде