|  |  |
| --- | --- |
| **ЗАВТРАК** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| Рисовая каша на воде, с добавлением миндального молока, амарантовых шариков, изюма, меда и зеленой гречки:   * дикий рис * миндальное молоко * амарантовые шарики * изюм * мед * зеленая гречка | 60 г 250 мл 35 г 20 г 10 г 25 г |
| **ПЕРЕКУС** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * хурма * соевый творог | 1 шт 100 г |
| **ОБЕД** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * гаспачо * хлеб из цельнозерновой пшеницы * авокадо * руккола * салат айсберг * помидоры черри * оливковое масло * бальзамический уксус | 350 г 40 г 100 г 120 г 120 г 180 г 15 г 20 мл |
| **ПЕРЕКУС** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * орехи кешью * соевый йогурт | 30 г 300 г |
| **УЖИН** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| Салат из свеклы и печеного яблока с сыром тофу   * вареная свекла * печеное яблоко * тофу * руккола * грецкие орехи * оливковое масло * мед * розмарин, черный перец | 180 г 130 г 130 г 80 г 30 г 14 г 12 г по вкусу |
| **ВОДА:**  3,5 литра |  |
| **ДОБАВКИ** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * Витаминный комплекс для веганов | суточная дозировка согласно инструкции |

-Вес продуктов в сухом сыром виде