|  |  |
| --- | --- |
| **ЗАВТРАК** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * мюсли с фруктами * соевый йогурт | 45 г 150 г |
| **ПЕРЕКУС** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * печеное яблоко * грецкий орех | 1 шт 10 г |
| **ОБЕД** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * суп из сельдерея * нут   Салат:   * помидоры черри * огурец * пекинская капуста * твердый тофу * оливковое масло | 220 г 40 г  100 г 100 г 100 г 90 г 5 г |
| **ПЕРЕКУС** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * тыквенный пирог * миндальное молоко | 60 г 150 г |
| **УЖИН** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| Брокколи с томатами:   * брокколи * лук * помидоры * тыквенные семечки   Для заправки:   * оливковое масло * белый винный уксус * горчица | 150 г 30 г 100 г 15 г  10 г 10 г 20 г |
| **ВОДА:**  1,8 литра |  |
| **ДОБАВКИ** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * Витаминный комплекс для веганов | суточная дозировка согласно инструкции |

-Вес продуктов в сухом сыром виде