|  |  |
| --- | --- |
| **ЗАВТРАК** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * каша овсяная (геркулес) * сироп из фиников * кедровые орехи * яблоко | 40 г 15 г 10 г 1 шт |
| **ПЕРЕКУС** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * гранат * миндаль | 1 шт 20 г |
| **ОБЕД** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * шампиньоны тушеные * картошка печеная * кабачки тушеные * масло подсолнечное нерафинированное | 80 г 100 г 150 г 10 г |
| **ПЕРЕКУС** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * хлеб из цельной пшеницы * арахисовая паста | 25 г 15 г |
| **УЖИН** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * бурый рис * соевое мясо * зеленая фасоль * оливковое масло | 35 г 35 г 100 г 8 г |
| **ВОДА:**  1,9 литра |  |
| **ДОБАВКИ** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * Витаминный комплекс для веганов | суточная дозировка согласно инструкции |

-Вес продуктов в сухом сыром виде