|  |  |
| --- | --- |
| **ЗАВТРАК** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * каша овсяная (геркулес) * сироп из фиников * кедровые орехи * яблоко | 50 г 15 г 25 г 1 шт |
| **ПЕРЕКУС** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * гранат * миндаль | 1 шт 20 г |
| **ОБЕД** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * шампиньоны тушеные * картошка печеная * кабачки тушеные * масло подсолнечное нерафинированное | 150 г 180 г 250 г 15 г |
| **ПЕРЕКУС** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * хлеб из цельной пшеницы * арахисовая паста * кофе с соевыми сливками (15 г) | 40 г 25 г 1 кружка |
| **УЖИН** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * бурый рис * соевое мясо * зеленая фасоль * оливковое масло | 45 г 60 г 200 г 17 г |
| **ВОДА:**  2,9 литра |  |
| **ДОБАВКИ** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * Витаминный комплекс для веганов | суточная дозировка согласно инструкции |

-Вес продуктов в сухом сыром виде