|  |  |
| --- | --- |
| **ЗАВТРАК** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * морковный торт * цикорий * соевое молоко | 140 г 1 стакан (5 г) 200 мл |
| **ПЕРЕКУС** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| Бананово-шпинатный смузи с миндалем:   * банан * шпинат * овсяное молоко * миндаль | 1 шт 150 г 250 мл 20 г |
| **ОБЕД** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| Макароны по-флотски (vegan):   * макароны из твердых сортов пшеницы * мягкий тофу * паприка, соль * шпинат * оливковое масло * морская капуста | 70 г 100 г по вкусу 100 г 15 г 250 г |
| **ПЕРЕКУС** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * грецкие орехи * грейпфрут (около 11 см диаметром) | 30 г 1 шт |
| **УЖИН** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * запеченный картофель * соевой шницель * кольраби * льняное масло | 170 г 60 г 230 г 17 г |
| **ВОДА:**  3,4 литра |  |
| **ДОБАВКИ** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * Витаминный комплекс для веганов | суточная дозировка согласно инструкции |

-Вес продуктов в сухом сыром виде