|  |  |
| --- | --- |
| **ЗАВТРАК** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * овсяная каша (геркулес) * соевое молоко * миндаль | * 40 г * 100 мл 15 г |
| **ПЕРЕКУС** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * тост из цельнозернового пшеничного хлеба * арахисовая паста | 30 г 20 г |
| **ОБЕД** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * чечевичный суп * брокколи * гречка * оливковое масло | 200 г 100 г 40 г 5 г |
| **ПЕРЕКУС** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * грецкие орехи | 20 г |
| **УЖИН** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * твердый сыр тофу * зеленая фасоль * овощи (тушенные) * оливковое масло | 50 г 100 г 200 г 5 г |
| **ВОДА:** 1,7 литра |  |
| **ДОБАВКИ** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * Витаминный комплекс для веганов | суточная дозировка согласно инструкции |

\*Вес продуктов в сухом сыром виде