|  |  |
| --- | --- |
| **ЗАВТРАК** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| Суп-пюре из тыквы, батата и чечевицы, сервированный овсяным молоком, тыквенными семечками и семенами чиа:   * тыква * батат * чечевица * овсяное молоко * тыквенные семечки * семена чиа | * 50 г 50 г 25 г 50 мл 12 г 10 г |
| **ПЕРЕКУС** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * соевое молоко * морковный торт | 220 мл 50 г |
| **ОБЕД** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * овощная котлета   Жаренный батат с луком:   * батат * лук   Сырая морковка, заправленная лимонным соком:   * морковь * сок лимона | 100 г  30 г 20 г  100 г 1 ст.л. |
| **ПЕРЕКУС** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * арахис | 20 г |
| **УЖИН** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * запеченный картофель   Салат овощной с фисташками:   * сырые овощи * фисташки | 80 г  100 г 25 г |
| **ВОДА:** 1,7 литра |  |
| **ДОБАВКИ** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * Витаминный комплекс для веганов | суточная дозировка согласно инструкции |

\*Вес продуктов в сухом сыром виде