|  |  |
| --- | --- |
| **ЗАВТРАК** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| Куркус с тыквой:   * куркус * тыква * кедровые орехи | 70 г 60 г 20 г |
| **ПЕРЕКУС** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * банан * миндаль | 1 шт 15 г |
| **ОБЕД** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| Соевое мясо, тушенное в соусе с овощами:   * соевое мясо * томатный соус * соевый соус * гранатовый соус * льняное масло * болгарский перец * лук * морковь * макароны из цельных сортов пшеницы * семена кунжута | 40 г 10 г 10 г 10 г 11 г 100 г 30 г 70 г 40 г 10 г |
| **ПЕРЕКУС** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * хлебцы * авокадо * помидор | 10 г 40 г 50 г |
| **УЖИН** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| Нутовые котлеты:   * нут * чеснок * панировочные сухари * кокосовое масло * кабачок на гриле | 40 г 1 долька 5 г 15 г 150 г |
| **ВОДА:**  2,3 литра |  |
| **ДОБАВКИ** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * Витаминный комплекс для веганов | суточная дозировка согласно инструкции |

-Вес продуктов в сухом сыром виде