|  |  |
| --- | --- |
| **ЗАВТРАК** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| Творожные конвертики из лаваша:   * лаваш * творог 9% * банан * грецкие орехи | * 60 г 100 г 1,5 шт 15 г |
| **ПЕРЕКУС** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * яблоко | 2 шт |
| **ОБЕД** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * макароны из твердых сортов пшеницы * куриная печень, тушеная в сметане   Салат:   * огурец * пекинская капуста * оливковое масло | 60 г 170 г  150 г 100 г 9 г |
| **ПЕРЕКУС** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * миндаль * питьевой йогурт 2% | 30 г 320 мл |
| **УЖИН** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| Салат:   * руккола * помидоры черри * куриная грудка * сыр чеддер * подсолнечное масло нерафинированное * бальзамический уксус | 150 г 170 г 110 г 50 г 15 г 25 мл |
| **ВОДА:**  3,3 литра |  |

-Вес продуктов в сухом сыром виде