|  |  |
| --- | --- |
| **ЗАВТРАК** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * геркулес * чернослив * жареное яйцо * банан * кофе с молоком | * 70 г 5 шт 2 шт 1 шт 1 кружка |
| **ПЕРЕКУС** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * киви * миндаль | 250 г 10 шт |
| **ОБЕД** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * куриная грудка * гречка * огурец * оливковое масло | 190 г 70 г 250 г 1 ст.л. |
| **ПЕРЕКУС** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * сырники | 4 шт |
| **УЖИН** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * хек * капуста * помидор * огурец * хлебец клюквенный | 200 г 200 г 100 г 100 г 3 шт |
| **ВОДА:** 3,2 литра |  |
| **ДОБАВКИ** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * Витамин В9 (Фолиевая кислота) * Витамин С * Рыбий жир | 2 мг 50 мг 1 капсула |

-Вес продуктов в сухом сыром виде