|  |  |
| --- | --- |
| **ЗАВТРАК** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * тост из мульти-злакового хлеба * яйцо пашот * зеленый лист салата * чай зеленый | * 2 ломтика 2 шт 60 г 1 кружка |
| **ПЕРЕКУС** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * гранат | 1 шт |
| **ОБЕД** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * хек * морская капуста * рис коричневый | 160 г 200 г 40 г |
| **ПЕРЕКУС** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * кефир 1% * фундук | 250 мл 10 шт |
| **УЖИН** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * куриная грудка * макароны из твердых сортов пшеницы * пекинская капуста * огурец * помидор * льняное масло | 150 г 30 г 150 г 100 г 100 г 1 ст.л. |
| **ВОДА:** 2,0 литра |  |
| **ДОБАВКИ** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * Витамин В9 (Фолиевая кислота) * Витамин С * Рыбий жир | 2 мг 50 мг 1 капсула |

-Вес продуктов в сухом сыром виде