|  |  |
| --- | --- |
| **ЗАВТРАК** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * гречка * сыр гауда * курага * вареное яйцо * чай | * 60 г 40 г 30 г 2 шт 1 кружка |
| **ПЕРЕКУС** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * яблоко * грецкие орехи | 1 шт 30 г |
| **ОБЕД** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * запеченное куриное филе * коричневый рис * кабачок * оливковое масло | 190 г 70 г 200 г 1 ч.л. |
| **ПЕРЕКУС** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * кефир 1% * отруби бородинские | 250 мл 50 г |
| **УЖИН** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * минтай на пару * капуста * помидор * огурец * лимонный сок * хлеб цельно-зерновой * яичный белок (перед сном) | 250 г 200 г 100 г 100 г 20 г 50 г 2 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