|  |  |
| --- | --- |
| **ЗАВТРАК** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * вареное яйцо * хлеб черный * помидор * зеленый листовой салат * льняное масло * кофе с молоком | 2 шт 3 ломтика 200 г 150 г 1 ст.л. 1 чашка |
| **ПЕРЕКУС** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * зеленый чай с медом * творог обезжиренный * курага | 1 чашка 150 г 50 г |
| **ОБЕД** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * куриный бульон с курицей и яйцом * хлебец гречневый * салат овощной * творог обезжиренный * оливковое масло | 250 г 2 шт 250 г 40 г 1 ч.л. |
| **ПЕРЕКУС** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * кефир 1% * банан | 300 мл 1 большой |
| **УЖИН** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * отварная куриная грудка * салат овощной * масло оливковое * гречка * яичный белок | 150 г 250 г 1 ст.л. 60 г 2 шт |
| **ВОДА:** 3,3 литра |  |
| **ДОБАВКИ** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * Витамин В9 (Фолиевая кислота) * Витамин С * Рыбий жир | 2 мг 50 мг 1 капсула |

-Вес продуктов в сухом сыром виде