|  |  |
| --- | --- |
| **ЗАВТРАК** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * Овсяно-блин (овсянка, яйцо, вода) * кокосовое масло * помидор * сыр сулугуни * зеленый чай | * 250 г * 5 г 150 г * 60 г 1 кружка |
| **ПЕРЕКУС** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * груши * киви | 1 шт 2 шт |
| **ОБЕД** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * филе индейки * спагетти цельно-зерновые * кабачок | 180 г 80 г 300 г |
| **ПЕРЕКУС** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * творог 2% * чернослив * грецкие орехи | 170 г 5 шт 25 г |
| **УЖИН** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * филе индейки * гречка * помидоры * огурцы * оливковое масло | 150 г 70 г 150 г 150 г 1 ст.л. |
| **ВОДА:** 3,4 литра |  |
| **ДОБАВКИ** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * Витамин В9 (Фолиевая кислота) * Витамин С * Рыбий жир | 2 мг 50 мг 1 капсула |

-Вес продуктов в сухом сыром виде