|  |  |
| --- | --- |
| **ЗАВТРАК** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * вареное яйцо * хлеб черный * помидор * зеленый листовой салат * льняное масло * кофе без сахара | 2 шт 2 ломтика  100 г 100 г 1 ст.л. 1 чашка |
| **ПЕРЕКУС** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * зеленый чай с медом | 1 чашка |
| **ОБЕД** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * куриный бульон с курицей и яйцом * хлебец гречневый | 240 г 1 шт |
| **ПЕРЕКУС** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * кефир 1% * банан | 200 мл 1 средний |
| **УЖИН** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * отварная куриная грудка * салат овощной * гречка * яичный белок | 100 г 150 г 40 г 2 шт |
| **ВОДА:** 1,7 литра |  |
| **ДОБАВКИ** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * Витамин В9 (Фолиевая кислота) * Витамин С * Рыбий жир | 2 мг 50 мг 1 капсула |

-Вес продуктов в сухом сыром виде