|  |  |
| --- | --- |
| **ЗАВТРАК** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * яйцо пашот * зеленый листовой салат * помидоры * сыр гауда * хлебец рисовый | * 2 шт * 100 г 150 г 20 г 3 шт |
| **ПЕРЕКУС** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * грейпфрут | 2 шт |
| **ОБЕД** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * запеченная курица (без кожи) * макароны из твердых сортов пшеницы * салат из помидоров и огурцов | 120 г 50 г 230 г |
| **ПЕРЕКУС** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * кефир 1% * отруби ржаные | 300 мл 60 г |
| **УЖИН** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * хек * спаржа * гречка | 140 г 260 г 40 г |
| **ВОДА:** 2,6 литра |  |
| **ДОБАВКИ** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * Витамин В9 (Фолиевая кислота) * Витамин С * Рыбий жир | 2 мг 50 мг 1 капсула |

-Вес продуктов в сухом сыром виде