|  |  |
| --- | --- |
| **ЗАВТРАК** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * яичница * петрушка * хлеб цельнозерновой * сыр российский | 2 больших яйца 10 г 75 г 50 г |
| **ПЕРЕКУС** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * яблоко | 2 средних |
| **ОБЕД** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * минтай * морская капуста * коричневый рис длинно-зерный * апельсиновый сок | 180 г 210 г 50 г 1 стакан |
| **ПЕРЕКУС** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * йогурт греческий 2% * фундук * отруби пшеничные | 300 мл 8 г 30 г |
| **УЖИН** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * печень говяжья * спаржа * масло оливковое | 190 г 200 г 8 г |
| **ВОДА:** 2,9 литра |  |
| **ДОБАВКИ** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * Витамин В9 (Фолиевая кислота) * Витамин С * Рыбий жир | 2 мг 50 мг 1 капсула |

-Вес продуктов в сухом сыром виде