|  |  |
| --- | --- |
| **ЗАВТРАК** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * творог 2% * чернослив * мед * грецкий орех | * 220 г 4 шт * 1 ст.л. 30 г |
| **ПЕРЕКУС** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * апельсин | 1 средний |
| **ОБЕД** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * паста цельно-зерновая * печень говяжья * салат (помидоры, петрушка) * льняное масло | 60 г 150 г 250 г 1 ст.л. |
| **ПЕРЕКУС** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * питьевой йогурт 2% * фундук | 300 мл 12 шт |
| **УЖИН** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * запеченная рыба (минтай) * брокколи * гречка | 210 г 290 г 40 г |
| **ВОДА:** 3,1 литра |  |
| **ДОБАВКИ** | **КОЛИЧЕСТВО** |
| * Витамин В9 (Фолиевая кислота) * Витамин С * Рыбий жир | 2 мг 50 мг 1 капсула |

-Вес продуктов в сухом сыром виде