

Меню «День 1» (понедельник)

Завтрак

Сэндвич с домашним хлебом и куриной грудкой (хол.)

«1200 кКал»: 200 г, 236 кКал, Б 24,4 Ж 4,9 У 23,5

«1800 кКал»: 300 г, 354 кКал, Б 36,6 Ж 7,4 У 35,3

«2400 кКал»: 400 г, 472 кКал, Б 48,8 Ж 9,8 У 47

Вода Сасси

«1200 кКал»: 300 мл, 6 кКал, Б 0,3 Ж 0 У 1,1

«1800 кКал»: 300 мл, 6 кКал, Б 0,3 Ж 0 У 1,1

«2400 кКал»: 300 мл, 6 кКал, Б 0,3 Ж 0 У 1,1

Ланч

Смузи из киви с мятой

«1200-2400 кКал»: 300 мл, 103 кКал, Б 2,3 Ж 0,6 У 22,1

Обед

Мексиканский суп – тако (гор.)

«1200 кКал»: 200 г, 116 кКал, Б 9,7 Ж 4,1 У 10

«1800 кКал»: 300 г, 174 кКал, Б 14,5 Ж 6,1 У 15

«2400 кКал»: 400 г, 232 кКал, Б 19,4 Ж 8,2 У 20

Тефтели с гарниром из чечевицы с овощами (гор.)

«1200 кКал»: 200 г, 338 кКал, Б 18 Ж 19,9 У 21,6

«1800 кКал»: 300 г, 507 кКал, Б 27 Ж 29,9 У 32,4

«2400 кКал»: 400 г, 676 кКал, Б 36 Ж 39,8 У 43,2

Ужин

Салат с индейкой гриль и шпинатом (хол)

«1200 кКал»: 200 г, 233 кКал, Б 18,4 Ж 12,9 У 6,4

«1800 кКал»: 300 г, 350 кКал, Б 27,6 Ж 22,4 У 9,6

«2400 кКал»: 400 г, 466 кКал, Б 36,8 Ж 29,8 У 12,8

Хлеб

Бездрожжевая домашняя булочка 8 злаков.

«1200 кКал»: 70 г, 156 кКал, Б 4,2 Ж 0,7 У 36,4

«1800 кКал»: 105 г, 234 кКал, Б 6,3 Ж 1 У 54,6

«2400 кКал»: 140 г, 312 кКал, Б 8,4 Ж 1,4 У 72,8

Итого

Б Ж У

1200 кКал 77,3 43,1 121,1

1800 кКал 116 64,7 181,7

2400 кКал 154,6 86,2 242,2

Мы специально не включили в пакет полдник, подарив Вам индивидуальный выбор перекуса (выпейте белковый коктейль, полакомьтесь любимым фруктом или разделите наш обед на 2 приема). Интервал между приемами пищи должен быть 3 часа.

Меню «День 2» (вторник)

Завтрак

Фритатта с фетой, цуккини и мятой
(гор.)

«1200 кКал»: 200 г, 215 кКал, Б 16,9 Ж 13,7 У 6

«1800 кКал»: 300 г, 323 кКал, Б 25,4 Ж 20,6 У 9

«2400 кКал»: 400 г, 430 кКал, Б 33,8 Ж 27,4 У 12

Вода цитрусовая

«1200 кКал»: 300 мл, 8 кКал, Б 0,3 Ж 0 У 1,6

«1800 кКал»: 300 мл, 8 кКал, Б 0,3 Ж 0 У 1,6

«2400 кКал»: 300 мл, 8 кКал, Б 0,3 Ж 0 У 1,6

Ланч

Груша с творогом орехами и медом. (гор)

«1200-2400 кКал»: 200 г, 252 кКал, Б 14,7 Ж 6,9 У 29,6

Обед

Сырный суп с шампиньонами и брокколи (гор.)

«1200 кКал»: 200 г, 101 кКал, Б 10,4 Ж 4,6 У 4,5

«1800 кКал»: 300 г, 152 кКал, Б 15,6 Ж 6,9 У 6,8

«2400 кКал»: 400 г, 202 кКал, Б 20,8 Ж 9,2 У 9

Куриные рулеты с пастой из твердых сортов пшеницы (гор.)

«1200 кКал»: 250 г, 305 кКал, Б 29 Ж 10 У 19,9

«1800 кКал»: 375 г, 457 кКал, Б 43,5 Ж 15 У 29,9

«2400кКал»: 500 г, 610 кКал, Б 58 Ж 20 У 39,8

Ужин

Японский салат Тори Кун Сей (хол.)

«1200 кКал»: 200 г, 203 кКал, Б 34,1 Ж 1,8 У 12,4

«1800 кКал»: 300 г, 305 кКал, Б 51,2 Ж 2,7 У 18,6

«2400 кКал»: 400 г, 406 кКал, Б 68,2 Ж 3,6 У 24,8

Хлеб

Бездрожжевая домашняя булочка 8 злаков.

«1200 кКал»: 70 г, 156 кКал, Б 4,2 Ж 0,7 У 36,4

«1800 кКал»: 105 г, 234 кКал, Б 6,3 Ж 1 У 54,6

«2400 кКал»: 140 г, 312 кКал, Б 8,4 Ж 1,4 У 72,8

Итого

Б

Ж

У

1200 кКал

109,6

37,7

110,4

1800 кКал

164,4

56,5

165,6

2400 кКал

119,2

75,4

220,8

Мы специально не включили в пакет полдник, подарив Вам индивидуальный выбор перекуса (выпейте белковый коктейль, полакомьтесь любимым фруктом или разделите наш обед на 2 приема). Интервал между приемами пищи должен быть 3 часа.

Меню «День 3» (среда)

Завтрак

Мюсли Швейцарские (хол.)

«1200 кКал»: 200 г, 461 кКал, Б 12,6 Ж 18,7 У 46,3

«1800 кКал»: 300 г, 692 кКал, Б 18,9 Ж 37 У 69,5

«2400 кКал»: 400 г, 922 кКал, Б 25,2 Ж 49,4 У 92,6

Вода Сасси

«1200 кКал»: 300 мл, 6 кКал, Б 0,3 Ж 0 У 1,1

«1800 кКал»: 300 мл, 6 кКал, Б 0,3 Ж 0 У 1,1

«2400 кКал»: 300 мл, 6 кКал, Б 0,3 Ж 0 У 1,1

Ланч

Смузи из мандарина и киви

«1200-2400 кКал»: 300 мл, 57 кКал, Б 3,2 Ж 0,2 У 10,6

Обед

Уха из белой рыбы (гор.)

«1200 кКал»: 200 г, 49 кКал, Б 6,5 Ж 0,4 У 4,7

«1800 кКал»: 300 г, 93 кКал, Б 9,8 Ж 0,6 У 7

«2400 кКал»: 400 г, 124 кКал, Б 13 Ж 0,8 У 9,6

Индейка с ананасами на шпажках и овощным салатом (гор.)

«1200 кКал»: 200 г, 230 кКал, Б 19,8 Ж 10,2 У 13,8

«1800 кКал»: 300 г, 345 кКал, Б 29,7 Ж 15,3 У 20,7

«2400 кКал»: 400 г, 460 кКал, Б 39,6 Ж 20,4 У 27,6

Ужин

Треска с помидорами и грибами (гор.)

«1200 кКал»: 250 г, 237 кКал, Б 28,6 Ж 11,3 У 5,2

«1800 кКал»: 375 г, 356 кКал, Б 42,9 Ж 17 У 7,8

«2400 кКал»: 500 г, 474 кКал, Б 57,2 Ж 22,6 У 10,4

Хлеб

Бездрожжевая домашняя булочка 8 злаков.

«1200 кКал»: 70 г, 156 кКал, Б 4,2 Ж 0,7 У 36,4

«1800 кКал»: 105 г, 234 кКал, Б 6,3 Ж 1 У 54,6

«2400 кКал»: 140 г, 312 кКал, Б 8,4 Ж 1,4 У 72,8

Итого	Б	Ж	У
1200 кКал	75,2	41,5	118,1
1800 кКал	112,8	62,2	177,1
2400 кКал	150,4	83	236,2

Мы специально не включили в пакет полдник, подарив Вам индивидуальный выбор перекуса (выпейте белковый коктейль, полакомьтесь любимым фруктом или разделите наш обед на 2 приема). Интервал между приемами пищи должен быть 3 часа.

Меню «День 4» (четверг)

Завтрак

Омлет с томатами черри (гор.)

«1200 кКал»: 200 г, 247 кКал, Б 18,9 Ж 10,4 У 3,8

«1800 кКал»: 300 г, 370,5 кКал, Б 28,35 Ж 26,1 У 5,7

«2400 кКал»: 400 г, 494 кКал, Б 37,8 Ж 34,8 У 7,6

Вода цитрусовая

«1200 кКал»: 300 мл, 8 кКал, Б 0,3 Ж 0 У 1,6

«1800 кКал»: 300 мл, 8 кКал, Б 0,3 Ж 0 У 1,6

«2400 кКал»: 300 мл, 8 кКал, Б 0,3 Ж 0 У 1,6

Ланч

Блинчики с клубнично-творожным кремом (хол.)

«1200-2400кКал»: 200 г, 257 кКал, Б 15,5 Ж 6,8 У 33,2

Обед

Крем суп из томатов и печеного перца (гор.)

«1200кКал»: 200г, 58 кКал, Б 2,4 Ж 0,7 У 10,6

«1800 кКал»: 300 г, 87 кКал, Б 3,6 Ж 1,05 У 15,9

«2400 кКал»: 400 г, 116 кКал, Б 4,8 Ж 1,4 У 21,2

Куриное фрикасе с рисом (гор.)

«1200 кКал»: 250 г, 265 кКал, Б 22 Ж 10,9 У 28,06

«1800 кКал»: 375 г, 398 кКал, Б 33 Ж 16,4 У 42,9

«2400 кКал»: 500 г, 530 кКал, Б 44 Ж 21,8 У 57,2

Ужин

Куриные бризоли (гор.)

«1200 кКал»: 200 г, 287 кКал, Б 33,5 Ж 14,3 У 5,9

«1800 кКал»: 300 г, 430,5 кКал, Б 50,3 Ж 21,5 У 8,9

«2400 кКал»: 400 г, 574 кКал, Б 67 Ж 28,6 У 11,8

Хлеб

Бездрожжевая домашняя булочка 8 злаков.

«1200 кКал»: 70 г, 156 кКал, Б 4,2 Ж 0,7 У 36,4

«1800 кКал»: 105 г, 234 кКал, Б 6,3 Ж 1 У 54,6

«2400 кКал»: 140 г, 312 кКал, Б 8,4 Ж 1,4 У 72,8

Итого	Б	Ж	У
1200 кКал	87,8	53,8	119,6
1800 кКал	131,7	65,7	179,4
2400 кКал	175,6	87,6	239,2

Мы специально не включили в пакет полдник, подарив Вам индивидуальный выбор перекуса (выпейте белковый коктейль, полакомьтесь любимым фруктом или разделите наш обед на 2 приема). Интервал между приемами пищи должен быть 3 часа.

Меню «День 5» (пятница)

Завтрак

Печеные яблоки с творогом и изюмом

(гор.)

«1200 кКал»: 200 г, 247 кКал, Б 23,6 Ж 3,1 У 31,2

«1800 кКал»: 300 г, 370,5 кКал, Б 20,4 Ж 4,7 У 46,8

«2400 кКал»: 400 г, 494 кКал, Б 27,2 Ж 6,2 У 62,4

Вода Сасси

«1200 кКал»: 300 мл, 6 кКал, Б 0,3 Ж 0 У 1,1

«1800 кКал»: 300 мл, 6 кКал, Б 0,3 Ж 0 У 1,1

«2400 кКал»: 300 мл, 6 кКал, Б 0,3 Ж 0 У 1,1

Ланч

Морковный смузи с фруктами

«1200-2400 кКал»: 300 мл, 185 кКал, Б 3,4 Ж 0,6 У 21,4

Обед

Суп с фрикадельками и чечевицей

(гор.)

«1200 кКал»: 200 г, 134 кКал, Б 11,8 Ж 3,8 У 13,1

«1800 кКал»: 300 г, 201 кКал, Б 17,7 Ж 5,7 У 19,7

«2400 кКал»: 400 г, 268 кКал, Б 23,6 Ж 7,6 У 26,2

Гречневые зразы (гор.)

«1200 кКал»: 200 г, 259 кКал, Б 23,2 Ж 4,6 У 31,2

«1800 кКал»: 300 г, 388,5 кКал, Б 34,8 Ж 6,9 У 46,8

«2400 кКал»: 400 г, 518 кКал, Б 46,4 Ж 9,2 У 62,4

Ужин

Салат с тунцом и микс салатом (хол.)

«1200 кКал»: 200 г, 232 кКал, Б 18,1 Ж 17,2 У 6,3

«1800 кКал»: 300 г, 348 кКал, Б 24,7 Ж 25,8 У 9,5

«2400 кКал»: 400 г, 464 кКал, Б 36,2 Ж 34,4 У 12,6

Хлеб

Бездрожжевая домашняя булочка 8 злаков.

«1200 кКал»: 70 г, 156 кКал, Б 4,2 Ж 0,7 У 36,4

«1800 кКал»: 105 г, 234 кКал, Б 6,3 Ж 1 У 54,6

«2400 кКал»: 140 г, 312 кКал, Б 8,4 Ж 1,4 У 72,8

Итого

Б

Ж

У

1200 кКал

84,6

30

140,7

1800 кКал

126,9

45

211

2400 кКал

169,2

60

281,4

Мы специально не включили в пакет полдник, подарив Вам индивидуальный выбор перекуса (выпейте белковый коктейль, полакомьтесь любимым фруктом или разделите наш обед на 2 приема). Интервал между приемами пищи должен быть 3 часа.

Меню «День б» (суббота)

Завтрак

Сырники с йогуртово-лимонным соусом (гор.)

«1200 кКал»: 200 г, 196 кКал, Б 27,1 Ж 3 У 15,2

«1800 кКал»: 300 г, 294 кКал, Б 40,7 Ж 4,5 У 22,8

«2400 кКал»: 400 г, 392 кКал, Б 54,2 Ж 6 У 30,4

Вода цитрусовая

«1200 кКал»: 300 мл, 8 кКал, Б 0,3 Ж 0 У 1,6

«1800 кКал»: 300 мл, 8 кКал, Б 0,3 Ж 0 У 1,6

«2400 кКал»: 300 мл, 8 кКал, Б 0,3 Ж 0 У 1,6

Ланч

Смузи из банана и клубники

«1200-2400 кКал»: 300 мл, 164 кКал, Б 6,9 Ж 3,1 У 26,9

Обед

Крем-суп из курицы и цуккини (гор.)

«1200 кКал»: 200 г, 114 кКал, Б 9,6 Ж 6,2 У 5

«1800 кКал»: 300 г, 171 кКал, Б 14,4 Ж 9,3 У 7,5

«2400 кКал»: 400 г, 228 кКал, Б 19,2 Ж 12,4 У 10

Курица в сливочном соусе с овощами (гор.)

«1200 кКал»: 200 г, 380 кКал, Б 15,2 Ж 10,6 У 17,9

«1800 кКал»: 300 г, 570 кКал, Б 22,8 Ж 15,9 У 26,9

«2400 кКал»: 400 г, 760 кКал, Б 30,4 Ж 21,2,2 У 35,8

Ужин

Запечённые томаты с говядиной и зеленью (гор.)

«1200 кКал»: 250 г, 226 кКал, Б 24,8 Ж 9,4 У 15,5

«1800 кКал»: 375 г, 339 кКал, Б 37,2 Ж 14,1 У 23,3

«2400 кКал»: 500 г, 452 кКал, Б 49,6 Ж 18,8 У 31

Хлеб

Бездрожжевая домашняя булочка 8 злаков.

«1200 кКал»: 70 г, 156 кКал, Б 4,2 Ж 0,7 У 36,4

«1800 кКал»: 105 г, 234 кКал, Б 6,3 Ж 1 У 54,6

«2400 кКал»: 140 г, 312 кКал, Б 8,4 Ж 1,4 У 72,8

Итого	Б	Ж	У
1200 кКал	78,5	33	118,5
1800 кКал	117,7	48	177,7
2400 кКал	157	66	237

Мы специально не включили в пакет полдник, подарив Вам индивидуальный выбор перекуса (выпейте белковый коктейль, полакомьтесь любимым фруктом или разделите наш обед на 2 приема). Интервал между приемами пищи должен быть 3 часа.

Меню «День 7» (Воскресенье)

Завтрак

Каша из полбы со свежими фруктами

(гор.)

«1200 кКал»: 200 г, 215 кКал, Б 6,8 Ж 2,2 У 37

«1800 кКал»: 300 г, 323 кКал, Б 10,2 Ж 3,3 У 55,5

«2400 кКал»: 400 г, 430 кКал, Б 13,6 Ж 4,4 У 74

Вода Сасси

«1200 кКал»: 300 мл, 6 кКал, Б 0,3 Ж 0 У 1,1

«1800 кКал»: 300 мл, 6 кКал, Б 0,3 Ж 0 У 1,1

«2400 кКал»: 300 мл, 6 кКал, Б 0,3 Ж 0 У 1,1

Ланч

Смузи из яблока и сельдерея

«1200-2400 кКал»: 300 мл, 117 кКал, Б 2 Ж 0,9 У 25,2

Обед

Крем-суп из грибов (гор.)

«1200 кКал»: 200 г, 106 кКал, Б 4,2 Ж 3,1 У 15,1

«1800 кКал»: 300 г, 159 кКал, Б 6,3 Ж 4,7 У 22,7

«2400 кКал»: 400 г, 212 кКал, Б 8,4 Ж 6,2 У 30,2

Фрикадельки в глазури из сидра с гарниром из гречи (гор.)

«1200 кКал»: 200 г, 339 кКал, Б 21,4 Ж 9,1 У 36,3

«1800 кКал»: 300 г, 509 кКал, Б 32,1 Ж 13,7 У 54,5

«2400 кКал»: 400 г, 678 кКал, Б 42,8 Ж 18,2 У 72,6

Ужин

Котлеты из щуки на пару с овощами (гор.)

«1200 кКал»: 200 г, 208 кКал, Б 25,7 Ж 10,5 У 7,8

«1800 кКал»: 300 г, 312 кКал, Б 31,1 Ж 15,8 У 11,7

«2400 кКал»: 400 г, 416 кКал, Б 41,4 Ж 21 У 15,6

Хлеб

Бездрожжевая домашняя булочка 8 злаков.

«1200 кКал»: 70 г, 156 кКал, Б 4,2 Ж 0,7 У 36,4

«1800 кКал»: 105 г, 234 кКал, Б 6,3 Ж 1 У 54,6

«2400 кКал»: 140 г, 312 кКал, Б 8,4 Ж 1,4 У 72,8

Итого **Б** **Ж** **У**

1200 кКал 82,6 26,5 158,9

1800 кКал 123,9 40 238

2400 кКал 165,2 53 318

Мы специально не включили в пакет полдник, подарив Вам индивидуальный выбор перекуса (выпейте белковый коктейль, полакомьтесь любимым фруктом или разделите наш обед на 2 приема). Интервал между приемами пищи должен быть 3 часа.

Меню «День 8» (понедельник)

Завтрак

Кокосово-творожные шарики с горьким шоколадом (гор.)

«1200 кКал»: 200 г, 297 кКал, Б 39,4 Ж 6,3 У 20,5

«1800 кКал»: 300 г, 446 кКал, Б 59,1 Ж 9,5 У 30,8

«2400 кКал»: 400 г, 594 кКал, Б 78,8 Ж 12,6 У 41

Вода цитрусовая

«1200 кКал»: 300 мл, 8 кКал, Б 0,3 Ж 0 У 1,6

«1800 кКал»: 300 мл, 8 кКал, Б 0,3 Ж 0 У 1,6

«2400 кКал»: 300 мл, 8 кКал, Б 0,3 Ж 0 У 1,6

Ланч

Смузи из ананаса с лимоном и медом

«1200-2400кКал»: 300 мл, 88 кКал, Б 1,8 Ж 0,2 У 19,8

Обед

Крем-суп из лука порея (гор.)

«1200 кКал»: 200 г, 183 кКал, Б 4,6 Ж 11,8 У 14,4

«1800 кКал»: 300 г, 275 кКал, Б 6,9 Ж 17,7 У 21,6

«2400 кКал»: 400 г, 366 кКал, Б 9,2 Ж 23,6 У 28,8

Гречневая лапша с курицей и овощами WOK (гор.)

«1200 кКал»: 200 г, 285 кКал, Б 16,6 Ж 10,2 У 31,8

«1800 кКал»: 300 г, 428 кКал, Б 24,9 Ж 15,3 У 47,7

«2400 кКал»: 400 г, 570 кКал, Б 33,2 Ж 20,4 У 63,6

Ужин

Салат с говяжьим стейком и пикантной заправкой (хол.)

«1200 кКал»: 250 г, 219 кКал, Б 21,3 Ж 12,5 У 5,4

«1800 кКал»: 375 г, 329 кКал, Б 32 Ж 18,8 У 8,1

«2400 кКал»: 500 г, 438 кКал, Б 42,6 Ж 25 У 10,8

Хлеб

Бездрожжевая домашняя булочка 8 злаков.

«1200 кКал»: 70 г, 156 кКал, Б 4,2 Ж 0,7 У 36,4

«1800 кКал»: 105 г, 234 кКал, Б 6,3 Ж 1 У 54,6

«2400 кКал»: 140 г, 312 кКал, Б 8,4 Ж 1,4 У 72,8

Итого

Б Ж У

1200 кКал 88,2 41,7 129,9

1800 кКал 132,3 62,5 194,8

2400 кКал 176,4 83,4 259,8

Мы специально не включили в пакет полдник, подарив Вам индивидуальный выбор перекуса (выпейте белковый коктейль, полакомьтесь любимым фруктом или разделите наш обед на 2 приема). Интервал между приемами пищи должен быть 3 часа.

Меню «День 9» (вторник)

Завтрак

Овсяная каша с яблоком и корицей

(гор.)

«1200 кКал»: 200 г, 254 кКал, Б 5,7 Ж 5,6 У 40,2

«1800 кКал»: 300 г, 381 кКал, Б 8,6 Ж 8,4 У 67,8

«2400 кКал»: 400 г, 508 кКал, Б 11,4 Ж 11,2 У 90,4

Вода Сасси

«1200 кКал»: 300 мл, 6 кКал, Б 0,3 Ж 0 У 1,1

«1800 кКал»: 300 мл, 6 кКал, Б 0,3 Ж 0 У 1,1

«2400 кКал»: 300 мл, 6 кКал, Б 0,3 Ж 0 У 1,1

Ланч

Диетический творожно-овсяный торт (гор.)

«1200-2400 кКал»: 200 г, 320 кКал, Б 24,1 Ж 12 У 29

Обед

Суп-пюре из семги со сливками и овощами (гор.)

«1200 кКал»: 200 г, 114 кКал, Б 15 Ж 6,1 У 4,7

«1800 кКал»: 300 г, 171 кКал, Б 22,5 Ж 9,2 У 7,1

«2400 кКал»: 400 г, 228 кКал, Б 30 Ж 12,2 У 9,4

Паэлья с курицей и овощами (гор.)

«1200 кКал»: 250 г, 250 кКал, Б 26,4 Ж 10,9 У 21,6

«1800 кКал»: 370 г, 370 кКал, Б 39,6 Ж 16,4 У 32,4

«2400 кКал»: 500 г, 500 кКал, Б 22,8 Ж 21,8 У 43,2

Ужин

Азиатский салат с печенью (хол.)

«1200 кКал»: 250 г, 164 кКал, Б 13,8 Ж 10,3 У 17,5

«1800 кКал»: 375 г, 246 кКал, Б 5,7 Ж 15,5 У 26,3

«2400 кКал»: 500 г, 328 кКал, Б 27,6 Ж 20,6 У 35

Хлеб

Бездрожжевая домашняя булочка 8 злаков.

«1200 кКал»: 70 г, 156 кКал, Б 4,2 Ж 0,7 У 36,4

«1800 кКал»: 105 г, 234 кКал, Б 20,7 Ж 1 У 54,6

«2400 кКал»: 140 г, 312 кКал, Б 8,4 Ж 1,4 У 72,8

Итого	Б	Ж	У
1200 кКал	90,5	45,6	149,5
1800 кКал	135,2	68,4	224,2
2400 кКал	181	91,2	299

Мы специально не включили в пакет полдник, подарив Вам индивидуальный выбор перекуса (выпейте белковый коктейль, полакомьтесь любимым фруктом или разделите наш обед на 2 приема). Интервал между приемами пищи должен быть 3 часа.

Меню «День 10» (среда)

Завтрак

Творожная запеканка с клубнично-медовым соусом (гор.)

«1200 кКал»: 200 г, 215 кКал, Б 24 Ж 5,7 У 16,8

«1800 кКал»: 300 г, 323 кКал, Б 36 Ж 8,6 У 25,2

«2400 кКал»: 400 г, 430 кКал, Б 48 Ж 11,4 У 33,6

Вода цитрусовая

«1200 кКал»: 300 мл, 8 кКал, Б 0,3 Ж 0 У 1,6

«1800 кКал»: 300 мл, 8 кКал, Б 0,3 Ж 0 У 1,6

«2400 кКал»: 300 мл, 8 кКал, Б 0,3 Ж 0 У 1,6

Ланч

Смузи из зеленого чая и цитрусовых

«1200-2400кКал»: 300 мл, 111 кКал, Б 1,7 Ж 0 У 7

Обед

Суп из индейки с сельдереем (гор.)

«1200 кКал»: 200 г, 120 кКал, Б 11,5 Ж 5 У 7,2

«1800 кКал»: 300 г, 180 кКал, Б 17,3 Ж 7,5 У 10,8

«2400 кКал»: 400 г, 240 кКал, Б 23 Ж 10 У 14,4

Салат греческий с бальзамическим соусом (хол.)

«1200 кКал»: 250 г, 241 кКал, Б 6,1 Ж 18,7 У 31,9

«1800 кКал»: 375 г, 362 кКал, Б 9,2 Ж 28,1 У 47,8

«2400 кКал»: 500 г, 482 кКал, Б 12,2 Ж 37,4 У 63,8

Ужин

Куриные грудки в арахисовой панировке с овощами (гор.)

«1200 кКал»: 200 г, 307 кКал, Б 42,5 Ж 11,9 У 7,5

«1800 кКал»: 300 г, 461 кКал, Б 6,8 Ж 17,9 У 11,3

«2400 кКал»: 400 г, 614 кКал, Б 8,5 Ж 23,8 У 15

Хлеб

Бездрожжевая домашняя булочка 8 злаков.

«1200 кКал»: 70 г, 156 кКал, Б 4,2 Ж 0,7 У 36,4

«1800 кКал»: 105 г, 234 кКал, Б 6,3 Ж 1 У 54,6

«2400 кКал»: 140 г, 312 кКал, Б 8,4 Ж 1,4 У 72,8

Итого	Б	Ж	У
1200 кКал	90,3	42	108,4
1800 кКал	135,4	63	162,6
2400 кКал	180,6	84	216,8

Мы специально не включили в пакет полдник, подарив Вам индивидуальный выбор перекуса (выпейте белковый коктейль, полакомьтесь любимым фруктом или разделите наш обед на 2 приема). Интервал между приемами пищи должен быть 3 часа.

Меню «День 11» (четверг)

Завтрак

Овсяная каша на банановом молоке с изюмом (гор.)

«1200 кКал»: 200 г, 233 кКал, Б 6,8 Ж 3,8 У 42,8

«1800 кКал»: 300 г, 349,5 кКал, Б 10,2 Ж 5,7 У 64,2

«2400 кКал»: 400 г, 466 кКал, Б 13,6 Ж 7,6 У 85,6

Вода Сасси

«1200 кКал»: 300 мл, 6 кКал, Б 0,3 Ж 0 У 1,1

«1800 кКал»: 300 мл, 6 кКал, Б 0,3 Ж 0 У 1,1

«2400 кКал»: 300 мл, 6 кКал, Б 0,3 Ж 0 У 1,1

Ланч

Фруктовый салат со сливочно-ванильной заправкой (хол.)

«1200-2400кКал»: 200 г, 145 кКал, Б 2,2 Ж 2,2 У 29,1

Обед

Тайский суп Том Кха (гор.)

«1200кКал»: 200г, 282 кКал, Б 13,2 Ж 17,1 У 18,9

«1800 кКал»: 300 г, 423 кКал, Б 19,8 Ж 25,7 У 28,4

«2400 кКал»: 400 г, 564 кКал, Б 26,4 Ж 34,2 У 37,8

Фаршированные половинки паприки (гор.)

«1200 кКал»: 200 г, 241 кКал, Б 22,2 Ж 11,6 У 12,2

«1800 кКал»: 300 г, 361,5 кКал, Б 33,3 Ж 17,4 У 18,3

«2400 кКал»: 400 г, 482 кКал, Б 44,4 Ж 23,2 У 24,4

Ужин

Куриные грудки с медом и овощами гриль (гор.)

«1200 кКал»: 200 г, 211 кКал, Б 40,5 Ж 2,7 У 6,3

«1800 кКал»: 300 г, 316,5 кКал, Б 60,8 Ж 4,1 У 9,5

«2400 кКал»: 400 г, 422 кКал, Б 81 Ж 5,4 У 12,6

Хлеб

Бездрожжевая домашняя булочка 8 злаков.

«1200 кКал»: 70 г, 156 кКал, Б 4,2 Ж 0,7 У 36,4

«1800 кКал»: 105 г, 234 кКал, Б 6,3 Ж 1 У 54,6

«2400 кКал»: 140 г, 312 кКал, Б 8,4 Ж 1,4 У 72,8

Итого **Б** **Ж** **У**

1200 кКал 89,4 38,1 146,8

1800 кКал 134,1 57,1 220,2

2400 кКал 178,8 76,2 293,6

Мы специально не включили в пакет полдник, подарив Вам индивидуальный выбор перекуса (выпейте белковый коктейль, полакомьтесь любимым фруктом или разделите наш обед на 2 приема). Интервал между приемами пищи должен быть 3 часа.

Меню «День 12» (пятница)

Завтрак

Оякодон (гор.)

«1200 кКал»: 200 г, 222 кКал, Б 23,3 Ж 4,4 У 22,4

«1800 кКал»: 300 г, 333 кКал, Б 35 Ж 6,6 У 33,6

«2400 кКал»: 400 г, 444 кКал, Б 46,6 Ж 8,8 У 44,8

Вода цитрусовая

«1200 кКал»: 300 мл, 8 кКал, Б 0,3 Ж 0 У 1,6

«1800 кКал»: 300 мл, 8 кКал, Б 0,3 Ж 0 У 1,6

«2400 кКал»: 300 мл, 8 кКал, Б 0,3 Ж 0 У 1,6

Ланч

Смузи из киви и лесных ягод

«1200-2400кКал»: 300 мл, 244 кКал, Б 2,8 Ж 0,5 У 57

Обед

Томатный суп с морепродуктами (гор.)

«1200кКал»: 200г, 99 кКал, Б 6,6 Ж 0,8 У 13,5

«1800 кКал»: 300 г, 148,5 кКал, Б 9,9 Ж 1,2 У 20,3

«2400 кКал»: 400 г, 198 кКал, Б 13,2 Ж 1,6 У 27

Говядина с карамелизованной грушей и тыквой (гор.)

«1200 кКал»: 200 г, 215 кКал, Б 26,7 Ж 3,6 У 11,4

«1800 кКал»: 300 г, 372 кКал, Б 40 Ж 5,4 У 17,1

«2400 кКал»: 400 г, 430 кКал, Б 53,4 Ж 22,4 У 22,8

Ужин

Салат Цезарь диетический (хол.)

«1200 кКал»: 200 г, 260 кКал, Б 21 Ж 15,9 У 3,8

«1800 кКал»: 300 г, 390 кКал, Б 31,5 Ж 23,9 У 5,7

«2400 кКал»: 400 г, 520 кКал, Б 42 Ж 31,8 У 7,6

Хлеб

Бездрожжевая домашняя булочка 8 злаков.

«1200 кКал»: 70 г, 156 кКал, Б 4,2 Ж 0,7 У 36,4

«1800 кКал»: 105 г, 234 кКал, Б 6,3 Ж 1 У 54,6

«2400 кКал»: 140 г, 312 кКал, Б 8,4 Ж 1,4 У 72,8

Итого

Б Ж У

1200 кКал 84,9 25,9 146,1

1800 кКал 127,3 38,9 219,1

2400 кКал 169,8 51,8 292,2

Мы специально не включили в пакет полдник, подарив Вам индивидуальный выбор перекуса (выпейте белковый коктейль, полакомьтесь любимым фруктом или разделите наш обед на 2 приема). Интервал между приемами пищи должен быть 3 часа.

Меню «День 13» (суббота)

Завтрак

Банановые лепешки с медом (гор.)

«1200 кКал»: 200 г, 263 кКал, Б 9,1 Ж 4,5 У 46,6

«1800 кКал»: 300 г, 395 кКал, Б 13,7 Ж 6,8 У 69,9

«2400 кКал»: 400 г, 526 кКал, Б 18,2 Ж 9 У 93,2

Вода Сасси

«1200 кКал»: 300 мл, 6 кКал, Б 0,3 Ж 0 У 1,1

«1800 кКал»: 300 мл, 6 кКал, Б 0,3 Ж 0 У 1,1

«2400 кКал»: 300 мл, 6 кКал, Б 0,3 Ж 0 У 1,1

Ланч

Смузи из зелени и овощей

«1200-2400 кКал»: 300 мл, 128 кКал, Б 4,6 Ж 1,3 У 14,5

Обед

Суп-пюре из тыквы (гор.)

«1200 кКал»: 200 г, 119 кКал, Б 3,1 Ж 9,1 У 6,1

«1800 кКал»: 300 г, 179 кКал, Б 4,7 Ж 13,7 У 9,2

«2400 кКал»: 400 г, 238 кКал, Б 6,2 Ж 18,2 У 12,2

Люля кебаб из курицы с восточным салатом (гор.)

«1200 кКал»: 200 г, 287 кКал, Б 30 Ж 10,4 У 25,4

«1800 кКал»: 300 г, 431 кКал, Б 45 Ж 15,6 У 38,1

«2400 кКал»: 400 г, 574 кКал, Б 60 Ж 20,8 У 50,8

Ужин

Палтус, запеченный с овощами (гор.)

«1200 кКал»: 250 г, 243 кКал, Б 29,4 Ж 10,8 У 7,3

«1800 кКал»: 375 г, 365 кКал, Б 44,1 Ж 16,2 У 11

«2400 кКал»: 500 г, 486 кКал, Б 58,8 Ж 21,6 У 14,6

Хлеб

Бездрожжевая домашняя булочка 8 злаков.

«1200 кКал»: 70 г, 156 кКал, Б 4,2 Ж 0,7 У 36,4

«1800 кКал»: 105 г, 234 кКал, Б 6,3 Ж 1 У 54,6

«2400 кКал»: 140 г, 312 кКал, Б 8,4 Ж 1,4 У 72,8

Итого	Б	Ж	У
1200 кКал	80,7	36,8	138,4
1800 кКал	121	55,2	207,6
2400 кКал	161,4	73,6	276,8

Мы специально не включили в пакет полдник, подарив Вам индивидуальный выбор перекуса (выпейте белковый коктейль, полакомьтесь любимым фруктом или разделите наш обед на 2 приема). Интервал между приемами пищи должен быть 3 часа.

Меню «День 14» (воскресенье)

Завтрак

Рулет из омлета со шпинатом, брынзой и паприкой (хол.)

«1200 кКал»: 200 г, 246 кКал, Б 21,1 Ж 16,5 У 3,1

«1800 кКал»: 300 г, 369 кКал, Б 31,7 Ж 24,8 У 4,7

«2400 кКал»: 400 г, 492 кКал, Б 42,2 Ж 33 У 6,2

Вода цитрусовая

«1200 кКал»: 300 мл, 8 кКал, Б 0,3 Ж 0 У 1,6

«1800 кКал»: 300 мл, 8 кКал, Б 0,3 Ж 0 У 1,6

«2400 кКал»: 300 мл, 8 кКал, Б 0,3 Ж 0 У 1,6

Ланч

Мятно-клубничный смузи

«1200-2400 кКал»: 300 мл, 118 кКал, Б 2,7 Ж 0,6 У 25,5

Обед

Гаспачо (хол.)

«1200 кКал»: 200 г, 136 кКал, Б 2,3 Ж 10 У 8,2

«1800 кКал»: 300 г, 204 кКал, Б 3,5 Ж 15 У 12,3

«2400 кКал»: 400 г, 272 кКал, Б 4,6 Ж 20 У 16,4

Куриные грудки с томатами, базиликом и бурым рисом (гор.)

«1200 кКал»: 250 г, 238 кКал, Б 28,8 Ж 2,8 У 24,4

«1800 кКал»: 375 г, 357 кКал, Б 43,2 Ж 4,2 У 36,6

«2400 кКал»: 500 г, 476 кКал, Б 57,6 Ж 5,6 У 48,8

Ужин

Микс Салат с лососем на гриле (хол.)

«1200 кКал»: 200 г, 301 кКал, Б 21 Ж 21,2 У 24

«1800 кКал»: 300 г, 452 кКал, Б 31,5 Ж 31,8 У 36

«2400 кКал»: 400 г, 602 кКал, Б 42 Ж 42,4 У 48

Хлеб

Бездрожжевая домашняя булочка 8 злаков.

«1200 кКал»: 70 г, 156 кКал, Б 4,2 Ж 0,7 У 36,4

«1800 кКал»: 105 г, 234 кКал, Б 6,3 Ж 1 У 54,6

«2400 кКал»: 140 г, 312 кКал, Б 8,4 Ж 1,4 У 72,8

Итого	Б	Ж	У
1200 кКал	80,4	51,8	123,2
1800 кКал	120,6	77,7	184,8
2400 кКал	160,8	103,6	246,4

Мы специально не включили в пакет полдник, подарив Вам индивидуальный выбор перекуса (выпейте белковый коктейль, полакомьтесь любимым фруктом или разделите наш обед на 2 приема). Интервал между приемами пищи должен быть 3 часа.