

## Anti-Age

1 день 1300 ккал

### ЗАВТРАК 8:00–9:00

Наименование	Объем (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Жиры	Белки	Углеводы
Сырники из коровьего творога	100	180	5	13	19
Йогурт из козьего молока	200	110	6	6	8.5
Голубика	100	35	0	1	8

### ОБЕД 13:00–14:00

Наименование	Объем (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Жиры	Белки	Углеводы
Домашняя моцарелла с вялеными томатами черри	200	300	22	19	7
Минестроне	250	95	5	2.5	9
Дикий рис с овощами и трюфельным соусом	210	310	12	10	41

### УЖИН 18:00–19:00

Наименование	Объем (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Жиры	Белки	Углеводы
Салат из печеных овощей с авокадо	165	160	12	3	12
Овощное рагу с муксуном	250	140	2.5	23	7

<b>ИТОГО</b>	<b>1475</b>	<b>1330</b>	<b>64.5</b>	<b>77.5</b>	<b>111.5</b>
--------------	-------------	-------------	-------------	-------------	--------------



без лактозы



без глютена



без фруктозы



без сахара



без дрожжей

## Anti-Age

### 2 день 1300 ккал

ЗАВТРАК 8:00–9:00					
Наименование	Объем (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Жиры	Белки	Углеводы
Икра грибная	50	55	3.5	2.5	4
Паштет из кролика	50	95	6.5	8	1
Тост полбяной	50	110	1.5	4.5	20
Пудинг «Тропический коктейль»	195	40	0.5	0,5	8

ОБЕД 13:00–14:00					
Наименование	Объем (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Жиры	Белки	Углеводы
Салат с креветками и лососем	180	170	7.5	18	8.5
Пенне из кукурузы с вешенками и грибным соусом	270	360	9.5	6.5	61

УЖИН 18:00–19:00					
Наименование	Объем (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Жиры	Белки	Углеводы
Салат из печеных цукини и баклажанов	130	50	1	2.5	7.5
Куриная грудка с вешенками и пастернаком	250	400	19	33	25

<b>ИТОГО</b>	<b>1175</b>	<b>1280</b>	<b>103</b>	<b>75.5</b>	<b>135</b>
--------------	-------------	-------------	------------	-------------	------------



без лактозы



без глютена



без фруктозы



без сахара



без дрожжей

## Anti-Age

### 3 день 1300 ккал

ЗАВТРАК 8:00–9:00					
Наименование	Объем (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Жиры	Белки	Углеводы
Ветчина из индейки	50	50	0.4	12	0
Сыр адыгейский коровий	50	120	9	10	0
Тост кукурузный	50	110	1	2.5	23
Тарталетка с голубикой	45	140	8	2	15

ОБЕД 13:00–14:00					
Наименование	Объем (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Жиры	Белки	Углеводы
Борщ с индейкой	250	100	2.5	6.5	14
Сметана	30	50	4.5	1	1
Салат оливье с йогуртовой заправкой	180	110	1,5	15	9.5
Филе сибаса с салатом бок-чой, эдамаме и шиитаке с кокосовым аминок-соусом	260	240	10	24	13

УЖИН 18:00–19:00					
Наименование	Объем (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Жиры	Белки	Углеводы
Мангал салат из баклажанов, томатов и перцев	140	100	5.5	3	9.5
Руллет из кролика с овощным рататюем	230	280	16	25	8.5

<b>ИТОГО</b>	1285	1300	62.9	101	93.5
--------------	------	------	------	-----	------



без лактозы



без глютена



без фруктозы



без сахара



без дрожжей

## Anti-Age

### 4 день 1300 ккал

ЗАВТРАК 8:00–9:00					
Наименование	Объем (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Жиры	Белки	Углеводы
Омлет с вялеными томатами черри	130	120	7.5	10	3
Спред из перцев и тофу	50	20	0.5	1.5	2
Тост льняной	50	95	2	3.5	16
Конфеты Трюфель кофейный. 2 шт	30	120	7	1	12

ОБЕД 13:00–14:00					
Наименование	Объем (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Жиры	Белки	Углеводы
Минестроне	250	95	5	2.5	9
Ризотто из полбы со шпинатом и домашней фетой	240	440	30	19	24

УЖИН 18:00–19:00					
Наименование	Объем (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Жиры	Белки	Углеводы
Салат со свеклой и коровьим домашним сыром	140	220	16	10	7
Филе форели с цукини и пюре из цветной капусты	245	220	9	27	7

<b>ИТОГО</b>	<b>1135</b>	<b>1330</b>	<b>77</b>	<b>74.5</b>	<b>80</b>
--------------	-------------	-------------	-----------	-------------	-----------



без лактозы



без глютена



без фруктозы



без сахара



без дрожжей

## Anti-Age

### 5 день 1300 ккал

ЗАВТРАК 8:00–9:00					
Наименование	Объем (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Жиры	Белки	Углеводы
Творожная запеканка	110	250	18	18	4.5
Сметана	30	50	4.5	1	1
Варенье из абрикосов	30	20	0	0.4	4
Марципан вишня 2 шт	24	100	8	4	3

ОБЕД 13:00–14:00					
Наименование	Объем (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Жиры	Белки	Углеводы
Томатный суп	250	90	4	3.5	10
Полента, запеченная с овощами и тыквенным кремом	250	190	5.5	7	29

УЖИН 18:00–19:00					
Наименование	Объем (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Жиры	Белки	Углеводы
Салат с бататом и страчателлой	150	330	23	9.5	20
Куриная грудка с равиоли из цукини, печеных баклажанов и вяленными томатами	255	280	5	50	9

<b>ИТОГО</b>	1099	1310	68	93.4	80.5
--------------	------	------	----	------	------



## Anti-Age

### 6 день 1300 ккал

ЗАВТРАК 8:00–9:00					
Наименование	Объем (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Жиры	Белки	Углеводы
Гравлакс (лосось с/с)	50	75	4	10	0
Рикотта	50	75	6.5	5.5	1.5
Тост мультизлаковый	50	110	2.5	4	19
Пудинг «Черничная ночь»	130	20	0,2	0,5	4,5

ОБЕД 13:00–14:00					
Наименование	Объем (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Жиры	Белки	Углеводы
Крем-суп из моркови с имбирем	250	110	1.5	2	23
Драники из батата с брокколи и овощным соусом	240	390	20	7	45

УЖИН 18:00–19:00					
Наименование	Объем (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Жиры	Белки	Углеводы
Микс-салат с гравлаксом	145	200	19	11	3
Палтус с цветной капустой и базиликом	235	320	21	29	5.5

<b>ИТОГО</b>	<b>1150</b>	<b>1300</b>	<b>74.7</b>	<b>69</b>	<b>101.5</b>
--------------	-------------	-------------	-------------	-----------	--------------



без лактозы



без глютена



без фруктозы



без сахара



без дрожжей

## Anti-Age

### 7 день 1300 ккал

ЗАВТРАК 8:00–9:00					
Наименование	Объем (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Жиры	Белки	Углеводы
Паштет из морепродуктов	50	40	1.5	4.5	2
Живой йогурт Верба Баланс	200	120	5	8	11
Тост гречневый	50	100	2	3.5	16
Орехи в шоколаде в ассортименте	50	270	24	7	7

ОБЕД 13:00–14:00					
Наименование	Объем (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Жиры	Белки	Углеводы
Боул с кальмаром, огурцами и авокадо	140	130	7.5	10	6
Кокосовый суп Том Кха со спаржей и шиитаке	250	190	14	4	14
Ризотто из зеленой гречки с грибами	250	200	5	8	31

УЖИН 18:00–19:00					
Наименование	Объем (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Жиры	Белки	Углеводы
Винегрет	100	70	3	2	8.5
Филе сибаса с рагу из пастернака, артишоков и томатов	240	180	5	24	11

<b>ИТОГО</b>	<b>1330</b>	<b>1300</b>	<b>67</b>	<b>71</b>	<b>106.5</b>
--------------	-------------	-------------	-----------	-----------	--------------



без лактозы



без глютена



без фруктозы



без сахара



без дрожжей

## Anti-Age

### 8 день 1300 ккал

ЗАВТРАК 8:00–9:00					
Наименование	Объем (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Жиры	Белки	Углеводы
Кутаб с зеленью и тыквой	170	260	7.5	3	45
Йогурт Лактобаланс	200	120	5	8	11

ОБЕД 13:00–14:00					
Наименование	Объем (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Жиры	Белки	Углеводы
Боул с вялеными томатами, авокадо и моцареллой	145	270	22	11	5.5
Крем-суп из сельдерея	250	90	2	2.5	15
Полента с вешенками и кремом из белых грибов	250	130	3	3.5	21

УЖИН 18:00–19:00					
Наименование	Объем (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Жиры	Белки	Углеводы
Микс-салат с ветчиной из индейки	160	200	15	14	3.5
Куриная грудка с запеченным пастернаком, фалафелем из свеклы и брокколи	250	260	5.5	36	16

<b>ИТОГО</b>	<b>1425</b>	<b>1330</b>	<b>60</b>	<b>78</b>	<b>117</b>
--------------	-------------	-------------	-----------	-----------	------------



без лактозы



без глютена



без фруктозы



без сахара



без дрожжей

## Anti-Age

### 9 день 1300 ккал

#### ЗАВТРАК 8:00–9:00

Наименование	Объем (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Жиры	Белки	Углеводы
Каша гречневая на миндальном молоке	200	220	4.5	7	37
Творог коровий	50	120	9	8.5	1.5
Сметана	30	50	4.5	1	1
Голубика	50	20	0	0.5	4

#### ОБЕД 13:00–14:00

Наименование	Объем (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Жиры	Белки	Углеводы
Суп рыбный	250	85	3	9	5.5
Медальоны из кролика с томатным соусом и овощным соте	240	240	9.5	29	10
Полба отварная	80	80	0.5	4	15

#### УЖИН 18:00–19:00

Наименование	Объем (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Жиры	Белки	Углеводы
Микс-салат с оливковым маслом	90	280	30	1	1
Цыпленок-корнишон с овощами гриль и томатным соусом	290	220	8	27	10

<b>ИТОГО</b>	<b>1280</b>	<b>1315</b>	<b>69</b>	<b>87</b>	<b>85</b>
--------------	-------------	-------------	-----------	-----------	-----------



без лактозы



без глютена



без фруктозы



без сахара



без дрожжей