

Антиэйдж

1 день 1500 ккал

ЗАВТРАК 8:00–9:00

Наименование	Объем (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Жиры	Белки	Углеводы
Сырники из коровьего молока	100	270	10	14	19
Йогурт из коровьего молока	200	120	5	8	11
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	100	7	2,5	7
Дикий рис с овощами и трюфельным соусом	210	330	14	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

ИТОГО

1575	1455	73	81,5	105,5
------	------	----	------	-------



без лактозы



без глютена



без фруктозы



без сахара



без дрожжей

Антиэйдж

2 день 1500 ккал

ЗАВТРАК 8:00–9:00					
Наименование	Объем (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Жиры	Белки	Углеводы
Яйцо фермерское	80	100	7	9	0,8
Спред из авокадо	50	110	10	1	3
Паштет из филе кролика	50	95	6,5	8	1
Тост полбяной	100	220	3,0	8,5	40,0
Марципан в ассортименте (2 шт)	24	96	1,8	3,6	2,8

ОБЕД 13:00–14:00					
Наименование	Объем (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Жиры	Белки	Углеводы
Крем-суп с грибами	250	70	2,5	4,5	7,5
Салат с креветками и лососем	180	170	7,5	18	8,5
Пенне из кукурузы со шпинатом, вешенками и грибным соусом	270	290	3	6	59

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 топинамбуром/пастернаком	250	280	9,5	31	17

ИТОГО	1400	1491	52	92,6	146,6
-------	------	------	----	------	-------



без лактозы



без глютена



без фруктозы



без сахара



без дрожжей

Антиэйдж

3 день 1500 ккал

ЗАВТРАК 8:00–9:00

Наименование	Объем (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Жиры	Белки	Углеводы
Ветчина из индейки	50	50	0,4	12	0
Спред из авокадо	50	110	10	1	3
Тост кукурузный	50	110	1,5	2,5	21
Тарталетка в ассортименте (2 шт)	90	191	10	2,4	2,6
Йогурт из козьего молока	200	110	6	6	8,5

ОБЕД 13:00–14:00

Наименование	Объем (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Жиры	Белки	Углеводы
Салат Оливье с йогуртовой заправкой	180	110	2,5	15	8,5
Борщ с индейкой	250	110	3	7	14
Сметана	50	80	7,5	1,5	1,5
Филе сибаса с салатом бок-чой, эдамаме и шиитаке с кокосовым аminosоусом	260	240	10	24	12
Киноа отварное с зеленью	80	100	1,5	4	18

УЖИН 18:00–19:00

Наименование	Объем (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Жиры	Белки	Углеводы
Мангал-салат из баклажанов, томатов, перцев	140	100	5,5	3	9,5
Рулет из кролика с овощным рататуем	230	280	16	25	8

ИТОГО

1730	1481	73,4	100,4	106,1
------	------	------	-------	-------



без лактозы



без глютена



без фруктозы



без сахара



без дрожжей

Антиэйдж

4 день 1500 ккал

ЗАВТРАК 8:00–9:00					
Наименование	Объем (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Жиры	Белки	Углеводы
Омлет с вялеными 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 в ассортименте (2 шт)	28	117	7,2	1,2	11,6

ОБЕД 13:00–14:00					
Наименование	Объем (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Жиры	Белки	Углеводы
Микс-салат с авокадо	100	210	20	2	5,5
Крем-суп из брокколи с миндалём	250	80	3,5	4	8,5
Ризотто из полбы со шпинатом и домашней фетой	240	440	30	19	23

УЖИН 18:00–19:00					
Наименование	Объем (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Жиры	Белки	Углеводы
Салат со свеклой и козьим сыром	140	240	18	11	7,5
Филе форели с цукини и пюре из цветной капусты	245	180	6	27	6

ИТОГО	1235	1502	94,7	78,7	83,1
-------	------	------	------	------	------



без лактозы



без глютена



без фруктозы



без сахара



без дрожжей

Антиэйдж

5 день 1500 ккал

ЗАВТРАК 8:00–9:00

Наименование	Объем (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Жиры	Белки	Углеводы
Каша кукурузная на козьем молоке	200	200	2	5	41
Творожная запеканка	110	250	18	18	4,5
Варенье абрикосовое	30	18,1	0	0,4	4

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
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 вялеными томатами	255	280	5	50	9

ИТОГО

1325	1538,1	76	100,9	108,5
------	--------	----	-------	-------



без лактозы



без глютена



без фруктозы



без сахара



без дрожжей

Антиэйдж

6 день 1500 ккал

ЗАВТРАК 8:00–9:00

Наименование	Объем (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Жиры	Белки	Углеводы
Гравлакс (лосось слабого посола)	50	76,5	4,1	10	0
Рикотта безлактозная	50	85	6,5	5,5	1,5
Тост мультизлаковый	50	120	2	4,5	20
Пудинг в ассортименте	130	21,2	0,1	0,4	4,6

ОБЕД 13:00–14:00

Наименование	Объем (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Жиры	Белки	Углеводы
Микс-салат с гравлаком и вяленными томатами	145	220	19	11	3
Крем-суп из моркови с имбирем	250	110	2	2	22
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
Салат с томатами черри и огурцом	145	110	10	1	3,5
Палтус с цветной капустой и базиликом	230	320	21	29	5,5

ИТОГО

	1340	1452,7	85,7	70,4	105,1
--	------	--------	------	------	-------



без лактозы



без глютена



без фруктозы



без сахара



без дрожжей

Антиэйдж

7 день 1500 ккал

ЗАВТРАК 8:00–9:00					
Наименование	Объем (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Жиры	Белки	Углеводы
Каша овсяная на рисовом молоке	200	200	3,5	4,5	39
Паштет из морепродуктов	50	40	1,5	4	2
Тост гречневый	50	100	2	3,5	17
Живой йогурт Verba Proprio	200	120	5	8	11
Мандарин очищенный	100	40	0,2	1	7,5

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	180	13	3	12
Ризотто из зеленой гречки с грибами	280	200	6	7,5	29

УЖИН 18:00–19:00					
Наименование	Объем (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Жиры	Белки	Углеводы
Салат со свеклой и козым сыром	140	240	18	11	7,5
Филе сибаса с рагу из пастернака, артишоков и томатов	240	190	5,5	24	10

ИТОГО	1537	1450	64,5	78,5	142
-------	------	------	------	------	-----



без лактозы



без глютена



без фруктозы



без сахара



без дрожжей

Антиэйдж

8 день 1500 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
Папайя очищенная	100	50	0,1	0,5	9
Тарталетка в ассортименте	45	95,5	5,0	1,2	1,3

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	85	2,5	2	13
Полента с вешенками и кремом из белых грибов	250	120	3,5	4	18

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 топинамбуром/пастернаком, фалафелем из свеклы и пюре из брокколи	250	260	7	36	14

ИТОГО

	1515	1460,5	65,6	79,7	119,3
--	------	--------	------	------	-------



без лактозы



без глютена



без фруктозы



без сахара



без дрожжей

Антиэйдж

9 день 1500 ккал

ЗАВТРАК 8:00–9:00					
Наименование	Объем (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Жиры	Белки	Углеводы
Каша гречневая на безлактозном молоке	200	250	6,5	10	38
Творог коровий	50	120	9	8,5	1,5
Сметана	30	48	4,5	0,9	0,9
Яблоко очищенное	100	15	0,1	1	3
Марципан в ассортименте	24	100	8	4	3

ОБЕД 13:00–14:00					
Наименование	Объем (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Жиры	Белки	Углеводы
Суп рыбный	250	90	4	9	4,5
Медальоны из кролика с томатным соусом и овощным соте	240	240	10	29	9
Дикий рис отварной	80	140	0,3	6,5	29

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

ИТОГО	1304	1503	78,9	96,4	101,9
-------	------	------	------	------	-------



без лактозы



без глютена



без фруктозы



без сахара



без дрожжей