

Anti-Age

1 день 1800 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
Хумус с ядрами конопли	50	150	11	5.5	6
Тост гречневый	50	100	2	3.5	16.5

ПЕРЕКУС 11:00–12:00

Наименование	Объем (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Жиры	Белки	Углеводы
Голубика	100	35	0	1	8
Йогурт безлактозный из коровьего молока	200	120	5	8	11

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
Тост гречневый	50	100	2	3.5	16.5
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

ИТОГО

1665

1810

96

98

139.5



без лактозы



без глютена



без фруктозы



без сахара



без дрожжей

Anti-Age

2 день 1800 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 кролика	50	95	6.5	8	1
Тост полбяной	50	110	1.5	4.5	20
Чернослив	30	75	0.2	0.5	17

ПЕРЕКУС 11:00–12:00					
Наименование	Объем (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Жиры	Белки	Углеводы
Пудинг «Тропический коктейль»	195	40	0.5	0.5	8
Кефир из коровьего молока	200	110	6.5	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
Крем-суп с грибами	250	75	2.5	4.5	8.5
Пенне из кукурузы с вешенками и грибным соусом	270	360	9.5	6.5	61
Тост полбяной	50	110	1.5	4.5	20

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	250	400	19	33	25

ИТОГО	1785	1805	73.2	97.5	188.3
--------------	-------------	-------------	-------------	-------------	--------------



без лактозы



без глютена



без фруктозы



без сахара



без дрожжей

Anti-Age

3 день 1800 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
Ветчина из индейки	50	50	0.4	12	0
Спред баклажановый	50	70	6	1.5	3
Тост кукурузный	50	110	1	2.5	23

ПЕРЕКУС 11:00–12:00

Наименование	Объем (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Жиры	Белки	Углеводы
Тарталетка с голубикой	45	140	8	2	15
Шефр козий	50	130	10	9.5	0.3

ОБЕД 13:00–14:00

Наименование	Объем (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Жиры	Белки	Углеводы
Салат оливье со сметаной	180	140	5	15	8.5
Борщ с индейкой	250	100	2.5	6.5	14
Сметана	30	50	4.5	1	1
Филе сибаса с салатом бок-чой, эдамаме и шиитаке с кокосовым аминок-соусом	260	240	10	24	13
Рис белый отварной	80	130	0.2	2.5	28

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
Рулет из кролика с овощным рататуем	230	280	16	25	8.5

ИТОГО

1615	1790	75.6	104.5	161.8
------	------	------	-------	-------



без лактозы



без глютена



без фруктозы



без сахара



без дрожжей

Anti-Age

4 день 1800 ккал

ЗАВТРАК 8:00–9:00

Наименование	Объем (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Жиры	Белки	Углеводы
Каша рисовая на миндальном молоке	200	180	4	3.5	34
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

ПЕРЕКУС 11:00–12:00

Наименование	Объем (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Жиры	Белки	Углеводы
Конфеты Трюфель кофейный. 2 шт	30	120	7	1	12
Растительный миндальный напиток Верба	90	80	6	3.5	2.5

ОБЕД 13:00–14:00

Наименование	Объем (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Жиры	Белки	Углеводы
Микс-салат с тыквой	100	110	10	1.5	4.5
Крем-суп из брокколи с миндалём	250	75	2.5	4	9.5
Тост льняной	50	95	2	3.5	16
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 козым домашним сыром	140	240	18	11	7.5
Филе форели с цукини и пюре из цветной капусты	245	220	9	27	7

ИТОГО

1575

1795

98.5

89

138



без лактозы



без глютена



без фруктозы



без сахара



без дрожжей

Anti-Age

5 день 1800 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 из абрикосов	30	20	0	0.4	4

ПЕРЕКУС 11:00–12:00

Наименование	Объем (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Жиры	Белки	Углеводы
Марципан батат-фейхоа	12	50	4	2	1.5
Кутаб с зеленью	170	190	1	2.5	43

ОБЕД 13:00–14:00

Наименование	Объем (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Жиры	Белки	Углеводы
Крем-суп из свеклы с кокосовым молоком	250	130	4	3	19
Полента, запеченная с овощами и тыквенным кремом	250	190	5.5	7	29
Котлета из куриной грудки	100	140	2	30	0.5

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

ИТОГО

1527	1780	64.5	127.4	171.5
------	------	------	-------	-------



без лактозы



без глютена



без фруктозы



без сахара



без дрожжей

Anti-Age

6 день 1800 ккал

ЗАВТРАК 8:00–9:00

Наименование	Объем (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Жиры	Белки	Углеводы
Каша киноа на воде	200	180	2	7	34
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

ПЕРЕКУС 11:00–12:00

Наименование	Объем (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Жиры	Белки	Углеводы
Пудинг «Черничная ночь»	130	20	0,2	0,5	4,5
Йогурт из овечьего молока	200	160	8	10	11

ОБЕД 13:00–14:00

Наименование	Объем (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Жиры	Белки	Углеводы
Макароны кукурузные (спагетти)	100	190	0.5	3	44
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

ИТОГО

1650	1830	85.2	89	190.5
------	------	------	----	-------



без лактозы



без глютена



без фруктозы



без сахара



без дрожжей

Anti-Age

7 день 1800 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
Масло из семян чиа к каше	10	90	10	0	0
Паштет из морепродуктов	50	40	1.5	4.5	2
Тост гречневый	50	100	2	3.5	16
Домашний козий сыр	50	140	11	11	0.4

ПЕРЕКУС 11:00–12:00

Наименование	Объем (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Жиры	Белки	Углеводы
Живой йогурт Verba Propio	200	120	5	8	11
Кешью в тёмном шоколаде	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	200	140	6	4	17
Филе сибаса с рагу из топинамбура, артишоков и томатов	240	180	5	24	11

ИТОГО

	1690	1800	94.5	88.5	154.4
--	------	------	------	------	-------



без лактозы



без глютена



без фруктозы



без сахара



без дрожжей

Anti-Age

8 день 1800 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
Авокадо	50	110	10	1	3
Папайя	100	50	0.1	0.5	9

ПЕРЕКУС 11:00–12:00

Наименование	Объем (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Жиры	Белки	Углеводы
Тарталетка с вишней	45	95	5	1	11
Пармезан	30	120	7.5	11	1

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
Тост льняной	50	95	2	3.5	16
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 топинамбуром, фалафелем из свеклы и брокколи	250	260	5.5	36	16

ИТОГО

	1700	1800	84.6	95	157
--	------	------	------	----	-----



без лактозы



без глютена



без фруктозы



без сахара



без дрожжей

Anti-Age

9 день 1800 ккал

ЗАВТРАК 8:00–9:00

Наименование	Объем (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Жиры	Белки	Углеводы
Каша гречневая козьем молоке	200	190	3.5	8	33
Творог коровий	50	120	9	8.5	1.5
Марципан спинулина-лаванда	24	100	8	4	3
Папайя	100	50	0.1	0.5	9

ПЕРЕКУС 11:00–12:00

Наименование	Объем (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Жиры	Белки	Углеводы
Голубика	50	20	0	0.5	4
Пицца ветчина и грибы	250	420	19	31	32

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
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

1524	1815	90.3	124.5	129
------	------	------	-------	-----



без лактозы



без глютена



без фруктозы



без сахара



без дрожжей