

Снижение веса

1 день 1300 ккал

ЗАВТРАК 8:00–9:00

Наименование	Объем (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Жиры	Белки	Углеводы
Йогурт из коровьего молока безлактозный	200	120	5	8	11
Паштет из кролика	50	95	6.5	8	1
Тост льняной	50	95	2	3.5	16

ОБЕД 13:00–14:00

Наименование	Объем (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Жиры	Белки	Углеводы
Микс-салат с ветчиной из индейки с авокадо	160	200	15	14	3.5
Филе индейки с артишоками и запеченной тыквой с соусом из эстрагона	225	190	4.5	27	11
Дикий рис отварной	80	140	0.3	6.5	29

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 сибаса с зелёной спаржей, пюре из сельдерея и соусом вьерж	250	190	6.5	22	11

ИТОГО	1155	1270	60.2	103	90
--------------	-------------	-------------	-------------	------------	-----------



без лактозы



без глютена



без фруктозы



без сахара



без дрожжей

Снижение веса

2 день 1300 ккал

ЗАВТРАК 8:00–9:00

Наименование	Объем (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Жиры	Белки	Углеводы
Каша рисовая на безлактозном молоке	200	220	5.5	7	35
Спред баклажановый	50	70	6	1.5	3
Ветчина из индейки	50	50	0.4	12	0
Тост мультизлаковый	50	110	2.5	4	19

ОБЕД 13:00–14:00

Наименование	Объем (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Жиры	Белки	Углеводы
Салат микс с авокадо	100	210	20	2	5.5
Филе форели с овощными спагетти и вяленными томатами	230	170	4.5	26	6.5

УЖИН 18:00–19:00

Наименование	Объем (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Жиры	Белки	Углеводы
Салат с креветками и лососем	180	170	7.5	18	8.5
Куриная грудка с вешенками и пастернаком	250	290	19	33	25

ИТОГО

	1110	1290	63.5	97	102.5
--	------	------	------	----	-------



без лактозы



без глютена



без фруктозы



без сахара



без дрожжей

Снижение веса

3 день 1300 ккал

ЗАВТРАК 8:00–9:00					
Наименование	Объем (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Жиры	Белки	Углеводы
Яйцо фермерское	40	50	3,5	4.5	0.4
Икра овощная	50	50	3	1.5	5
Тост кукурузный	50	110	1	2.5	23

ОБЕД 13:00–14:00					
Наименование	Объем (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Жиры	Белки	Углеводы
Крем-суп из зеленых овощей	250	60	1.5	3.5	10
Филе сибаса с салатом бок-чой, эдамаме и шиитаке с кокосовым аминокислотным соусом	260	240	10	24	13
Макароны кукурузные	100	190	0.5	3	44

УЖИН 18:00–19:00					
Наименование	Объем (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Жиры	Белки	Углеводы
Салат из печеных перцев с авокадо и домашним сыром коровьим	160	310	24	13	12
Рулет из кролика с овощным рататюем	230	280	16	25	8.5

ИТОГО	1140	1290	59.5	77	115.9
-------	------	------	------	----	-------



без лактозы



без глютена



без фруктозы



без сахара



без дрожжей

Снижение веса

4 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 Лактобаланс	200	120	5	8	11
Кутаб с зеленью	170	190	1	2.5	43

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
Цыпленок-корнишон с овощами гриль и перечным карри	290	330	17	31	13
Полба отварная	80	80	0.5	4	15

УЖИН 18:00–19:00					
Наименование	Объем (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Жиры	Белки	Углеводы
Салат печеный сельдерей с пастернаком	140	50	0.5	2.5	8.5
Индейка с тушеным в кокосовом молоке латуком	250	240	11	27	7.5

ИТОГО	940	1320	59	98	123
-------	-----	------	----	----	-----



без лактозы



без глютена



без фруктозы



без сахара



без дрожжей

Снижение веса

5 день 1300 ккал

ЗАВТРАК 8:00–9:00					
Наименование	Объем (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Жиры	Белки	Углеводы
Сыр домашний козий	50	140	11	11	0.4
Спред из авокадо	50	110	10	1	3
Гравлакс (лосось слабого посола)	50	75	4	10	0
Тост полбяной	50	110	1.5	4.5	20

ОБЕД 13:00–14:00					
Наименование	Объем (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Жиры	Белки	Углеводы
Томатный суп с овощами	250	90	4	3.5	10
Гриссини льняные	50	160	3	9.5	24
Ножка кролика с пастернаком и спагетти из цукини	250	320	13	36	16

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
Биточки из палтуса и лосося с пюре из печеной цветной капусты и салатом бокчой	240	240	10	28	8.5

ИТОГО	1120	1300	57.5	106	89.4
-------	------	------	------	-----	------



без лактозы



без глютена



без фруктозы



без сахара



без дрожжей

Снижение веса

6 день 1300 ккал

ЗАВТРАК 8:00–9:00

Наименование	Объем (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Жиры	Белки	Углеводы
Каша киноа на безлактозном молоке	200	180	12	12	41
Творог козий	50	75	4.5	8.5	0.5
Сметана	30	50	4.5	1	1
Чернослив	30	75	0.2	0.5	17

ОБЕД 13:00–14:00

Наименование	Объем (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Жиры	Белки	Углеводы
Консоме куриный с фрикадельками и лапшой	250	80	1.5	13	4
Говяжий ростбиф с томленой репой, фрикасе из вешенок и сморчков	220	300	17	24	13

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	235	340	19	28	7

ИТОГО

	1160	1310	63.7	88	87
--	------	------	------	----	----



без лактозы



без глютена



без фруктозы



без сахара



без дрожжей

Снижение веса

7 день 1300 ккал

ЗАВТРАК 8:00–9:00					
Наименование	Объем (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Жиры	Белки	Углеводы
Омлет с гравлаксом	130	140	9	14	2.5
Спред из перцев и тофу	50	20	0.5	1.5	2
Микс-салат без масла	60	10	0.1	1	1
Паштет из морепродуктов	50	40	1.5	4.5	2
Тост кукурузный	50	110	1	2,5	23

ОБЕД 13:00–14:00					
Наименование	Объем (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Жиры	Белки	Углеводы
Кокосовый суп Том Кха со спаржей и шиитаке	250	190	14	4	14
Салат греческий	180	260	22	7.5	7
Ризотто из зелёной гречки с грибами	250	200	5	8	31

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
Грудка индейки с овощным террином и тыквенным кремом	230	160	1.5	26	11

ИТОГО	1165	1290	66.6	72	105.5
-------	------	------	------	----	-------



без лактозы



без глютена



без фруктозы



без сахара



без дрожжей

Снижение веса

8 день 1300 ккал

ЗАВТРАК 8:00–9:00					
Наименование	Объем (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Жиры	Белки	Углеводы
Спред из авокадо	50	110	10	1	3
Паштет из утки	50	95	6,5	7	1,5
Тофу с оливками	50	40	2.5	2	2
Тост гречневый	50	100	2	3.5	16

ОБЕД 13:00–14:00					
Наименование	Объем (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Жиры	Белки	Углеводы
Микс-салат с гравлаксом	145	220	19	11	3
Филе муксуна с соусом из авокадо и зеленой спаржей	245	250	15	23	5.5
Рис белый отварной	80	130	0.2	2.5	28

УЖИН 18:00–19:00					
Наименование	Объем (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Жиры	Белки	Углеводы
Салат оливье с йогуртовой заправкой	180	110	1.5	15	9.5
Куриная грудка с запеченным пастернаком, фалафелем из свеклы и пюре из брокколи	250	260	5.5	36	16

ИТОГО	1100	1315	62.2	101	84.5
--------------	-------------	-------------	-------------	------------	-------------



без лактозы



без глютена



без фруктозы



без сахара



без дрожжей

Снижение веса

9 день 1300 ккал

ЗАВТРАК 8:00–9:00					
Наименование	Объем (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Жиры	Белки	Углеводы
Йогурт Верба Баланс	200	120	5	8	11
Кутаб с зеленью и козым сыром	170	320	12	8.5	43
Хумус из семян конопли	50	150	11	5.5	6

ОБЕД 13:00–14:00					
Наименование	Объем (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Жиры	Белки	Углеводы
Борщ постный	250	100	3.5	2.5	15
Сметана	30	50	4.5	1	1
Медальоны из кролика с томатным соусом и овощным соте	240	240	9.5	29	10

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
Филе палтуса с овощами	240	220	5.5	28	15

ИТОГО	1320	1300	56.5	85.5	110.5
-------	------	------	------	------	-------



без лактозы



без глютена



без фруктозы



без сахара



без дрожжей