

## Снижение веса

1 день 1500 ккал

### ЗАВТРАК 8:00–9:00

| Наименование                            | Объем (г) | Энергетическая ценность (ккал) | Жиры | Белки | Углеводы |
|-----------------------------------------|-----------|--------------------------------|------|-------|----------|
| Каша кукурузная на миндальном молоке    | 200       | 240                            | 4    | 4.5   | 47       |
| 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

|  |      |      |      |       |     |
|--|------|------|------|-------|-----|
|  | 1355 | 1510 | 64.2 | 107.5 | 137 |
|--|------|------|------|-------|-----|



без лактозы



без глютена



без фруктозы



без сахара



без дрожжей

## Снижение веса

### 2 день 1500 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 |
|------------------------------------------------------|-----------|--------------------------------|------|-------|----------|
| Крем-суп с грибами                                   | 250       | 75                             | 2.5  | 4.5   | 8.5      |
| 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      |
| Перец болгарский запеченный                          | 150       | 140                            | 5.5  | 5.5   | 17       |

#### 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

|  |      |      |      |     |     |
|--|------|------|------|-----|-----|
|  | 1510 | 1505 | 71.5 | 107 | 128 |
|--|------|------|------|-----|-----|



без лактозы



без глютена



без фруктозы



без сахара



без дрожжей

## Снижение веса

### 3 день 1500 ккал

| ЗАВТРАК 8:00–9:00      |           |                                |      |       |          |
|------------------------|-----------|--------------------------------|------|-------|----------|
| Наименование           | Объем (г) | Энергетическая ценность (ккал) | Жиры | Белки | Углеводы |
| Каша гречневая на воде | 200       | 210                            | 1.5  | 7.5   | 42       |
| 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 аminosоусом | 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      |

|              |             |             |           |             |              |
|--------------|-------------|-------------|-----------|-------------|--------------|
| <b>ИТОГО</b> | <b>1340</b> | <b>1500</b> | <b>61</b> | <b>84.5</b> | <b>157.9</b> |
|--------------|-------------|-------------|-----------|-------------|--------------|



без лактозы



без глютена



без фруктозы



без сахара



без дрожжей

## Снижение веса

### 4 день 1500 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       |
| Яблоко печеное               | 190       | 85                             | 0.5  | 0.5   | 19       |

| 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      |
| Картофель-гриль с белыми грибами             | 100       | 100                            | 5.5  | 3.5   | 9.5      |
| Индейка с тушеным в кокосовом молоке латуком | 250       | 240                            | 11   | 27    | 7.5      |

| ИТОГО | 1230 | 1505 | 65 | 102 | 151.5 |
|-------|------|------|----|-----|-------|
|-------|------|------|----|-----|-------|



без лактозы



без глютена



без фруктозы



без сахара



без дрожжей

## Снижение веса

### 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       |
| 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 | 240       | 240                            | 10   | 28    | 8.5      |

|              |             |             |             |            |              |
|--------------|-------------|-------------|-------------|------------|--------------|
| <b>ИТОГО</b> | <b>1320</b> | <b>1500</b> | <b>59.5</b> | <b>111</b> | <b>130.4</b> |
|--------------|-------------|-------------|-------------|------------|--------------|



без лактозы



без глютена



без фруктозы



без сахара



без дрожжей

## Снижение веса

### 6 день 1500 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 |
| Консоле 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       |
| Макароны кукурузные                                             | 100       | 190                            | 0.5  | 3     | 44       |

| 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        |

|              |             |             |             |           |            |
|--------------|-------------|-------------|-------------|-----------|------------|
| <b>ИТОГО</b> | <b>1260</b> | <b>1500</b> | <b>64.2</b> | <b>91</b> | <b>131</b> |
|--------------|-------------|-------------|-------------|-----------|------------|



без лактозы



без глютена



без фруктозы



без сахара



без дрожжей

## Снижение веса

### 7 день 1500 ккал

| ЗАВТРАК 8:00–9:00  |           |                                   |      |       |          |
|--------------------|-----------|-----------------------------------|------|-------|----------|
| Наименование       | Объем (г) | Энергетическая<br>ценность (ккал) | Жиры | Белки | Углеводы |
| Омлет с гравлаксом | 130       | 140                               | 9    | 14    | 2.5      |
| Тост кукурузный    | 50        | 110                               | 1    | 2,5   | 23       |
| Орехи в шоколаде   | 50        | 270                               | 24   | 7     | 7        |

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

| УЖИН 18:00–19:00                                        |           |                                   |      |       |          |
|---------------------------------------------------------|-----------|-----------------------------------|------|-------|----------|
| Наименование                                            | Объем (г) | Энергетическая<br>ценность (ккал) | Жиры | Белки | Углеводы |
| Салат из печеных овощей с<br>авокадо                    | 165       | 160                               | 12   | 3     | 12       |
| Грудка индейки с овощным<br>террином и тыквенным кремом | 230       | 160                               | 1.5  | 26    | 11       |

|       |      |      |      |    |       |
|-------|------|------|------|----|-------|
| ИТОГО | 1305 | 1490 | 88.5 | 72 | 107.5 |
|-------|------|------|------|----|-------|



без лактозы



без глютена



без фруктозы



без сахара



без дрожжей

## Снижение веса

### 8 день 1500 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       |
| 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 | 1300 | 1495 | 66.2 | 104.5 | 118.5 |
|-------|------|------|------|-------|-------|
|-------|------|------|------|-------|-------|



без лактозы



без глютена



без фруктозы



без сахара



без дрожжей



## Снижение веса

### 9 день 1500 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       |
| Медальоны из кролика с томатным соусом и овощным соте | 240       | 240                            | 9.5  | 29    | 10       |
| Печенье венское с зеленым чаем                        | 50        | 250                            | 18   | 5     | 18       |

| 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 | 1340 | 1500 | 70 | 87.5 | 127.5 |
|-------|------|------|----|------|-------|
|-------|------|------|----|------|-------|



без лактозы



без глютена



без фруктозы



без сахара



без дрожжей