

СНИЖЕНИЕ ВЕСА

1 день 1100 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	7	8	1
Тост льняной	50	90	1	4	16

ОБЕД 13:00–14:00

Наименование	Объем (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Жиры	Белки	Углеводы
Салат Греческий	180	170	13	7	6,5
Филе индейки с артишоками и запеченной тыквой с соусом из эстрагона	225	180	5	27	9

УЖИН 18:00–19:00

Наименование	Объем (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Жиры	Белки	Углеводы
Салат со свеклой и козьим сыром	140	250	19	11	8
Филе сибаса с зелёной спаржей, пюре из сельдерея соусом верж	250	190	7	22	10

ИТОГО:	1095	1095	56	87	60
---------------	-------------	-------------	-----------	-----------	-----------



без лактозы



без глютена



без фруктозы



без сахара



без дрожжей

СНИЖЕНИЕ ВЕСА

2 день 1100 ккал

ЗАВТРАК 8:00–9:00

Наименование	Объем (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Жиры	Белки	Углеводы
Икра овощная	50	45	2,5	1,5	4,5
Ветчина из индейки	50	50	0	12	1
Тост мультизлаковый	50	105	2	5	16

ОБЕД 13:00–14:00

Наименование	Объем (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Жиры	Белки	Углеводы
Салат микс с авокадо	100	200	18	2	6
Филе форели с овощными спагетти и вяленными томатами	230	180	6	26	7

УЖИН 18:00–19:00

Наименование	Объем (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Жиры	Белки	Углеводы
Салат с креветками и лососем	180	260	16	19	12
Куриная грудка с вешенками и топинамбуром	250	290	13	25	18

ИТОГО:

910

1130

58

90

64

СНИЖЕНИЕ ВЕСА

3 день 1100 ккал

ЗАВТРАК 8:00–9:00

Наименование	Объем (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Жиры	Белки	Углеводы
Омлет из фермерских яиц с безлактозным молоком	90	60	1,5	11	1,5
Икра овощная	50	45	2,5	1,5	4,5
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	95	4	5	10
Террин из утки с артишоком и тыквенными драниками	215	270	15	17	17

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	280	21	13	10
Рулет из кролика с овощным рататюем	230	270	15	25	8

ИТОГО:	1045	1130	60	75	74
---------------	-------------	-------------	-----------	-----------	-----------



без лактозы



без глютена



без фруктозы



без сахара



без дрожжей

СНИЖЕНИЕ ВЕСА

4 день 1100 ккал

ЗАВТРАК 8:00–9:00

Наименование	Объем (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Жиры	Белки	Углеводы
Творожная запеканка	100	240	15	19	6
Сметана	30	50	5	1	1

ОБЕД 13:00–14:00

Наименование	Объем (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Жиры	Белки	Углеводы
Боул с кальмаром, огурцами и авокадо	140	170	17	1,5	4
Цыпленок корнишон с овощами гриль и перечным карри	290	330	17	31	12

УЖИН 18:00–19:00

Наименование	Объем (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Жиры	Белки	Углеводы
Салат печеный сельдерей с топинамбуром	140	65	2	3	9
Индейка с тушеным в кокосовом молоке латуком	250	220	10	27	7

ИТОГО:	950	1075	65	83	39
---------------	------------	-------------	-----------	-----------	-----------



без лактозы



без глютена



без фруктозы



без сахара



без дрожжей

СНИЖЕНИЕ ВЕСА

5 день 1100 ккал

ЗАВТРАК 8:00–9:00

Наименование	Объем (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Жиры	Белки	Углеводы
Сыр рикотта	50	85	6,5	5,5	1,5
Гравлакс (лосось слабого посола)	50	80	3,5	11	1
Тост полбовый	100	220	3	9	40

ОБЕД 13:00–14:00

Наименование	Объем (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Жиры	Белки	Углеводы
Томатный суп с овощами	250	65	3	3	8
Ножка кролика с топинамбуром и спагетти из цукини	250	260	10	29	14

УЖИН 18:00–19:00

Наименование	Объем (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Жиры	Белки	Углеводы
Салат из печеных цукини и баклажанов	130	90	7	2	6
Биточки из трески и лосося с пюре из печенной цветной капусты и салатом бок-чой	240	280	17	24	9

ИТОГО:

1070

1080

49

84

78

СНИЖЕНИЕ ВЕСА

6 день 1100 ккал

ЗАВТРАК 8:00–9:00

Наименование	Объем (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Жиры	Белки	Углеводы
Каша киноа на безлактозном коровьем молоке	200	290	8	12	43
Творог коровий	50	120	9	9	2

ОБЕД 13:00–14:00

Наименование	Объем (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Жиры	Белки	Углеводы
Консоле куриный с фрикадельками и лапшой	250	95	1	14	9
Говяжий ростбиф с томленой репой, фрикасе из вешенок и сморчков	220	170	9	15	8

УЖИН 18:00–19:00

Наименование	Объем (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Жиры	Белки	Углеводы
Салат с томатами черри и огурцом	145	110	10	1	4
Палтус с цветной капустой и базиликом	235	300	18	28	7

ИТОГО:	1100	1085	54	78	72
---------------	-------------	-------------	-----------	-----------	-----------



без лактозы



без глютена



без фруктозы



без сахара



без дрожжей

СНИЖЕНИЕ ВЕСА

7 день 1100 ккал

ЗАВТРАК 8:00–9:00

Наименование	Объем (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Жиры	Белки	Углеводы
Омлет из фермерских яиц с безлактозным молоком	90	60	1,5	11	1,5
Икра грибная	50	40	3	1,5	2
Тост кукурузный	50	110	1	2,5	23

ОБЕД 13:00–14:00

Наименование	Объем (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Жиры	Белки	Углеводы
Боул с кальмаром, огурцами и авокадо	140	210	17	8	6
Томленая утиная ножка с запеченным бататом и клюквенным карри	260	390	18	30	29

УЖИН 18:00–19:00

Наименование	Объем (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Жиры	Белки	Углеводы
Салат из печеных овощей с авокадо	165	150	10	3	11
Грудка индейки с овощным террином и тыквенным кремом	235	150	1	28	9

ИТОГО:

990

1110

51

84

81



без лактозы



без глютена



без фруктозы



без сахара



без дрожжей

СНИЖЕНИЕ ВЕСА

8 день 1100 ккал

ЗАВТРАК 8:00–9:00

Наименование	Объем (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Жиры	Белки	Углеводы
Спред из авокадо	50	95	10	1	3
Паштет из утки	50	95	6,5	7	1,5
Тост полбовый	100	220	2,6	9	40

ОБЕД 13:00–14:00

Наименование	Объем (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Жиры	Белки	Углеводы
Салат микс с авокадо	100	200	18	2	6
Филе муксуна с соусом из авокадо и зеленой спаржей	245	120	2	22	5

УЖИН 18:00–19:00

Наименование	Объем (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Жиры	Белки	Углеводы
Салат из печеных цукини и баклажанов	130	90	6,5	2	5,5
Куриная грудка с запеченным топинамбуром, фалафелем из свеклы и пюре из брокколи	250	260	6	36	16

ИТОГО:	925	1080	51	79	77
---------------	------------	-------------	-----------	-----------	-----------



без лактозы



без глютена



без фруктозы



без сахара



без дрожжей

СНИЖЕНИЕ ВЕСА

9 день 1100 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
Творожная запеканка	100	240	15	19	5,5

ОБЕД 13:00–14:00

Наименование	Объем (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Жиры	Белки	Углеводы
Борщ постный	250	70	1	3	14
Медальоны из кролика с томатным соусом и овощным сое	240	240	10	29	10

УЖИН 18:00–19:00

Наименование	Объем (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Жиры	Белки	Углеводы
Мангал салат из баклажанов, томатов и перцев	150	210	17	4	10
Филе палтуса с овощами	240	230	15	16	8

ИТОГО:

1180

1110

62

79

58



без лактозы



без глютена



без фруктозы



без сахара



без дрожжей

