

СНИЖЕНИЕ ВЕСА

1 день 1500 ккал

ЗАВТРАК 8:00–9:00					
Наименование	Объем (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Жиры	Белки	Углеводы
Каша гречневая на безлактозном молоке	200	290	7	12	45
Йогурт безлактозный из коровьего молока	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
Крем-суп из запеченного пастернака	250	65	2	2	11
Филе индейки с артишоками и запеченной тыквой с соусом из эстрагона	225	180	5	27	9
Мини картофель запеченный	100	60	0	3	12
УЖИН 18:00–19:00					
Наименование	Объем (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Жиры	Белки	Углеводы
Салат со свеклой и козым домашним сыром	140	250	19	11	8
Филе сибаса с зеленой спаржей, пюре из сельдерея с маслинами и соусом вьерж	250	190	7	22	10
ИТОГО:	1645	1510	64	103	128



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
Йогурт безлактозный из коровьего молока	200	120	5	8	11
Икра овощная	50	45	2,5	1,5	4,5
Ветчина из индейки	50	50	0	12	1
Тост мультизлаковый	100	210	4,5	9	32

ОБЕД 13:00–14:00					
Наименование	Объем (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Жиры	Белки	Углеводы
Салат микс с авокадо	100	200	18	2	6
Крем суп с грибами и соевым молоком	250	50	1,5	3,5	6
Филе форели с овощными спагетти и вялеными томатами	230	180	6	26	7
Киноа отварное с зеленью	80	104	2	4	18

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 пастернаком	250	290	13	25	18

ИТОГО:	1490	1509	68	110	115
---------------	-------------	-------------	-----------	------------	------------



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
Йогурт безлактозный из коровьего молока	200	120	8	8	11
Омлет с безлактозным молоком	90	60	1,5	11	1,5
Икра овощная	50	45	2,5	1,5	4,5
Тост кукурузный	50	110	0,9	2,5	23

ОБЕД 13:00–14:00					
Наименование	Объем (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Жиры	Белки	Углеводы
Боул с креветками	140	210	17	9,5	4
Террин из утки с артишоком и тыквенными драниками	215	270	15	17	17
Батат запеченный	100	160	6	4	24

УЖИН 18:00–19:00					
Наименование	Объем (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Жиры	Белки	Углеводы
Салат из печеных перцев с авокадо и домашним сыром	160	280	21	13	10
Рулет из кролика с овощным рататюем	230	270	15	25	8

ИТОГО:	1235	1525	83	91	103
---------------	-------------	-------------	-----------	-----------	------------



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
Йогурт из коровьего молока	200	120	5	8	11
Творожная запеканка	100	240	15	19	6
Спред из авокадо	50	95	10	1	3
Тост гречневый	50	100	2	4	17

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
Минестроне	250	55	3	2	7
Цыпленок корнишон с овощами гриль и перечным карри	290	330	17	31	12
Зеленая гречка отварная с вешенками	80	128	4	4	18

УЖИН 18:00–19:00					
Наименование	Объем (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Жиры	Белки	Углеводы
Салат печеный сельдерей с пастернаком	140	65	2	3	9
Индейка с тушеным в кокосовом молоке латуком	250	220	10	27	7

ИТОГО:	1550	1523	84	100	93
---------------	-------------	-------------	-----------	------------	-----------

СНИЖЕНИЕ ВЕСА

5 день 1500 ккал

ЗАВТРАК 8:00–9:00					
Наименование	Объем (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Жиры	Белки	Углеводы
Каша кукурузная на безлактозном молоке	200	270	6	8	47
Сыр рикотта	50	85	6,5	5,5	1,5
Гравлакс	50	80	3,5	11	1
Тост полбовый	50	109	1	4	20

ОБЕД 13:00–14:00					
Наименование	Объем (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Жиры	Белки	Углеводы
Салат Оливье с йогуртовой заправкой	180	160	6,5	14	10
Томатный суп с овощами	250	65	3	3	8
Ножка кролика с пастернаком и спагетти из цукини	250	260	10	29	14
Мини картофель запеченный	100	60	0	3	12

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 печеной цветной капусты и салатом бок-чой	240	280	17	24	9

ИТОГО:	1500	1459	60	103	127
---------------	-------------	-------------	-----------	------------	------------



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	290	8	12	43
Творог коровий	100	240	18	17	3
Сметана	50	80	8	2	2

ОБЕД 13:00–14:00					
Наименование	Объем (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Жиры	Белки	Углеводы
Салат с томатами черри и огурцом	145	110	10	1	4
Говяжий ростбиф с томленой репой, фрикассе из вешенок и соусом грибным	220	170	9	15	8
Дикий рис с зеленью	80	40	0	2	9

УЖИН 18:00–19:00					
Наименование	Объем (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Жиры	Белки	Углеводы
Салат из печеных перцев с авокадо и домашним сыром	160	280	21	13	10
Палтус с цветной капустой и базиликом	235	300	18	28	7

ИТОГО:	1190	1510	91	90	85
---------------	-------------	-------------	-----------	-----------	-----------



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 ценность (ккал)	Жиры	Белки	Углеводы
Йогурт безлактозный из коровьего молока	200	120	5	8	11
Омлет с безлактозным молоком	90	60	1,5	11	1,5
Икра грибная	50	40	3	1,5	2
Тост кукурузный	50	110	0,9	2,5	23

ОБЕД 13:00–14:00					
Наименование	Объем (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Жиры	Белки	Углеводы
Домашняя моцарелла с вялеными томатами черри	200	390	38	20	8,5
Томленая утиная ножка с запеченным бататом и клюквенным соусом	260	390	18	30	29
Пюре из запеченного картофеля	100	100	2	3	19

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 пюре из тыквы	235	150	1	28	9

ИТОГО:	1350	1510	79	107	114
---------------	-------------	-------------	-----------	------------	------------



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
Спред из авокадо	50	95	10	1	3
Сыр шевр	50	130	10	9,5	0,3
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
Боул с вялеными томатами, авокадо и моцарелой	145	300	26	11	6
Грибное консоме с лапшой	250	85	2	5	12
Филе муксуна с соусом из авокадо и зеленой спаржей	245	120	2	22	5
Киноа отварное с зеленью	80	104	2	4	18

УЖИН 18:00–19:00					
Наименование	Объем (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Жиры	Белки	Углеводы
Салат из печеных цуккини и баклажанов	130	90	6,5	2	5,5
Куриная грудка с запеченным пастернаком, фалафелем из свеклы и брокколи	250	260	6	36	16

ИТОГО:	1350	1499	73	107	107
---------------	-------------	-------------	-----------	------------	------------



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 безлактозный из коровьего молока	200	120	5	8	11
Творожная запеканка	100	240	15	19	5,5
Хумус из семян конопли	50	120	7,5	5,5	6
Тост мультизлаковый	50	105	2,25	4,5	16

ОБЕД 13:00–14:00					
Наименование	Объем (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Жиры	Белки	Углеводы
Салат Оливье с йогуртовой заправкой	180	160	7	14	10
Борщ постный	250	70	0	3	14
Медальон из кролика с томатным соусом и овощным соте	240	240	10	29	10

УЖИН 18:00–19:00					
Наименование	Объем (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Жиры	Белки	Углеводы
Мангал салат	150	210	17	4	10
Филе черной трески с овощами и рыбным бульоном	240	230	15	16	8

ИТОГО:	1460	1495	78	103	90
---------------	-------------	-------------	-----------	------------	-----------



без лактозы



без глютена



без фруктозы



без сахара



без дрожжей

ГОСТЬ (ЗАКАЗЧИК) (Ф.И.О.)

КОНТАКТНЫЕ ТЕЛЕФОНЫ ГОСТЯ (ЗАКАЗЧИКА):

домашний

сотовый

рабочий

СРОКИ ДОСТАВКИ:

Всего дней

Начало

число

месяц

20_____г.

Окончание

число

месяц

20_____г.

ОСУЩЕСТВЛЯТЬ ДОСТАВКУ В ВЫХОДНЫЕ И ПРАЗДНИЧНЫЕ ДНИ? (ДА/НЕТ)

ВРЕМЯ ДОСТАВКИ:

В рабочие дни:

с

до

В выходные и праздничные дни:

с

до

Указать любой 60-минутный интервал в период с 6.00 ч. до 11.00 ч. Московского времени

АДРЕС ДОСТАВКИ В РАБОЧИЕ ДНИ:

станция метро

улица

дом

корпус/стр.

квартира

этаж

домофон

АДРЕС ДОСТАВКИ В ВЫХОДНЫЕ И ПРАЗДНИЧНЫЕ ДНИ:

станция метро

улица

дом

корпус/стр.

квартира

этаж

домофон

Ф.И.О. И ТЕЛЕФОН ПОЛУЧАТЕЛЯ ЗАКАЗА (ПРОДУКЦИИ):

При изменении указанных в настоящей Анкете-заказе данных, Гость(Заказчик) незамедлительно обязаны информировать Исполнителя (Компанию).

ГОСТЬ (ЗАКАЗЧИК):

Подпись

Ф.И.О.