



VERBA MAYR

международный центр здоровья

Anti -Age

1 день 1300 ккал

ЗАВТРАК 8:00–9:00

Наименование	Объем (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Жиры	Белки	Углеводы
Творожная запеканка	100	240	15	19	6
Йогурт безлактозный из коровьего молока	200	120	5	8	11
Голубика	100	40	0	1	7

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
Минестроне	250	45	2	2	6
Дикий рис с овощами и трюфельным соусом	210	190	12	5	16

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
Овощное рагу с мусуном	250	150	3	24	7

ИТОГО:

1475

1316

85

82

71



без лактозы



без глютена



без фруктозы



без сахара



без дрожжей

Anti -Age

2 день 1300 ккал

ЗАВТРАК 8:00–9:00					
Наименование	Объем (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Жиры	Белки	Углеводы
Икра грибная	50	40	3	2	2
Паштет из кролика	50	95	7	8	1
Тост полбовый	50	109	1	4	20
Пудинг «Облепиховый»	150	35	1	0,5	3

ОБЕД 13:00–14:00					
Наименование	Объем (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Жиры	Белки	Углеводы
Салат с креветками и лососем	180	260	16	19	12
Пенне из кукурузы с вешенками и грибным соусом	270	360	10	7	62

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
Куриная грудка с вешенками и топинамбуром	250	290	13	25	18

ИТОГО:	1130	1280	56	67	124
---------------	-------------	-------------	-----------	-----------	------------



без лактозы



без глютена



без фруктозы



без сахара



без дрожжей



VERBA MAYR

международный центр здоровья

Anti -Age

3 день 1300 ккал

ЗАВТРАК 8:00–9:00

Наименование	Объём (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Жиры	Белки	Углеводы
Ветчина из индейки	50	50	1	12	1
Сыр адыгейский коровий	50	120	9	10	0
Тост льняной	50	90	1	4	16
Тарталетка с абрикосом	40	120	7	2	12

ОБЕД 13:00–14:00

Наименование	Объём (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Жиры	Белки	Углеводы
Салат оливье с йогуртовой заправкой	180	160	6,5	14	10
Филе сибаса с салатом бок-чой, эдамаме и шиитаке с коксовым аминок-соусом	260	340	23	19	13

УЖИН 18:00–19:00

Наименование	Объём (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Жиры	Белки	Углеводы
Мангал салат из баклажанов, томатов и перцев	150	210	17	4	10
Рулет из кролика с овощным рататуем	230	270	15	25	8

ИТОГО:

1010

1360

79

89

69



без лактозы



без глютена



без фруктозы



без сахара



без дрожжей



VERBA MAYR

международный центр здоровья

Anti -Age

4 день 1300 ккал

ЗАВТРАК 8:00–9:00

Наименование	Объем (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Жиры	Белки	Углеводы
Омлет из фермерских яиц с безлактозным молоком	90	60	2	11	2
Творожно-лососевый спред	50	800	5	8	11
Тост кукурузный	50	110	1	3	23
Конфеты Трюфель в асс. 2шт	30	129	8	2	12

ОБЕД 13:00–14:00

Наименование	Объем (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Жиры	Белки	Углеводы
Минестроне	250	55	3	2	7
Ризотто из полбы со шпинатом и домашней фетой	240	430	29	16	26

УЖИН 18:00–19:00

Наименование	Объем (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Жиры	Белки	Углеводы
Салат со свеклой и козьим домашним сыром	140	250	19	11	8
Филе форели с цукини и пюре из цветной капусты	245	190	6	27	7

ИТОГО:

1095

1304

72

79

85



без лактозы



без глютена



без фруктозы



без сахара



без дрожжей



VERBA MAYR

международный центр здоровья

Anti -Age

5 день 1300 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
Варенье из абрикосов	50	25	1	1	6
Шоколад с суперфудами 2 шт	17	90	9	1	2

ОБЕД 13:00–14:00

Наименование	Объем (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Жиры	Белки	Углеводы
Томатный суп с овощами	250	65	3	3	8
Полента запеченная с овощами и тыквенным кремом	250	340	7	11	58

УЖИН 18:00–19:00

Наименование	Объем (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Жиры	Белки	Углеводы
Салат с бататом и страчателлой	150	270	19	9	17
Куриная грудка с равиоли из цукини, печеных баклажанов и вяленными томатами	255	230	4	41	8

ИТОГО:

1102

1310

61

86

104



без лактозы



без глютена



без фруктозы



без сахара



без дрожжей



VERBA MAYR

международный центр здоровья

Anti -Age

6 день 1300 ккал

ЗАВТРАК 8:00–9:00

Наименование	Объем (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Жиры	Белки	Углеводы
Гравлакс (лосось с/с)	50	80	3,5	11	1
Рикотта	50	85	7	6	2
Тост полбовый	50	109	1	4	20
Пудинг « Черничная ночь»	130	20	0,2	0,5	4,5

ОБЕД 13:00–14:00

Наименование	Объем (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Жиры	Белки	Углеводы
Крем суп из моркови с имбирем	250	95	5	3	11
Драники из батата с брокколи и овощным соусом	240	400	21	7	46

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
Палтус с цветной капустой и базиликом	235	300	18	28	7

ИТОГО:

1220

1355

72

64

111



без лактозы



без глютена



без фруктозы



без сахара



без дрожжей



VERBA MAYR

международный центр здоровья

Anti -Age

7 день 1300 ккал

ЗАВТРАК 8:00–9:00

Наименование	Объем (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Жиры	Белки	Углеводы
Паштет из утки	50	95	7	7	2
Йогурт из коровьего молока безлактозный	200	120	5	8	11
Тост льняной	50	90	1	4	16
Варенье из персиков	100	46	0	1	11

ОБЕД 13:00–14:00

Наименование	Объем (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Жиры	Белки	Углеводы
Боул с кальмаром, огурцами и авокадо	140	170	8	10	6
Кокосовый суп Том Кха со спаржей и шиитаке	250	180	13	4	12
Ризотто из зеленой гречки с грибами	250	190	5	8	29

УЖИН 18:00–19:00

Наименование	Объем (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Жиры	Белки	Углеводы
Салат со свеклой и козьим домашним сыром	140	250	19	11	8
Филе сибаса с рагу из топинамбура, артишоков и томатов	240	180	5	24	11

ИТОГО:

1420

1281

62

76

105



без лактозы



без глютена



без фруктозы



без сахара



без дрожжей



VERBA MAYR

международный центр здоровья

Anti -Age

8 день 1300 ккал

ЗАВТРАК 8:00–9:00

Наименование	Объем (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Жиры	Белки	Углеводы
Омлет из фермерских яиц с безлактозным молоком	90	60	2	11	1,5
Хумус	50	120	7	5	9
Тост кукурузный	50	110	1	3	23
Тарталетка с голубикой	40	130	8	2	14

ОБЕД 13:00–14:00

Наименование	Объем (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Жиры	Белки	Углеводы
Боул с вялеными томатами, авокадо и моцареллой	145	300	26	11	6
Крем суп из сельдерея	250	65	2	3	10
Полента с вешенками и кремом из белых грибов	250	120	3	4	21

УЖИН 18:00–19:00

Наименование	Объем (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Жиры	Белки	Углеводы
Салат оливье с йогуртовой заправкой	180	160	7	14	10
Куриная грудка с запеченным топинамбуром, фалафелем из свеклы и брокколи	250	260	6	36	16

ИТОГО:

1305

1325

60

88

111



без лактозы



без глютена



без фруктозы



без сахара



без дрожжей



VERBA MAYR

международный центр здоровья

Anti -Age

9 день 1300 ккал

ЗАВТРАК 8:00–9:00

Наименование	Объем (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Жиры	Белки	Углеводы
Каша гречневая на миндальном молоке с корицей	200	240	6	8	40
Творог коровий	50	120	9	9	2
Голубика	50	20	0	1	3

ОБЕД 13:00–14:00

Наименование	Объем (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Жиры	Белки	Углеводы
Крем-суп из тыквы с имбирем	250	80	2	4	13
Пенне из кукурузы с вешенками и грибным соусом	270	360	10	7	62

УЖИН 18:00–19:00

Наименование	Объем (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Жиры	Белки	Углеводы
Мангал салат из баклажанов, томатов ,перцев	150	210	17	4	10
Цыпленок корнишон с овощами гриль и томатным соусом	290	330	17	31	12

ИТОГО:

1260

1360

60

62

142



без лактозы



без глютена



без фруктозы



без сахара



без дрожжей

