

Anti -Age

1 день 1500 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
Ветчина из индейки	50	50	1	12	1
Тост гречневый	50	100	2	4	17
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:	1575	1466	87	98	88
---------------	-------------	-------------	-----------	-----------	-----------



без лактозы



без глютена



без фруктозы



без сахара



без дрожжей

Anti -Age

2 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
Паштет из кролика	50	95	7	8	1
Тост полбовый	100	220	3	9	40
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
Крем суп с грибами и соевым молоком	250	50	2	1	6
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:	1410	1495	67	74	154
---------------	-------------	-------------	-----------	-----------	------------



без лактозы



без глютена



без фруктозы



без сахара



без дрожжей



VERBA MAYR

международный центр здоровья

Anti -Age

3 день 1500 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
Крем суп из зеленых овощей	250	75	3	4	10
Филе сибаса с салатом бок-чой, эдамаме и шиитаке с кокосовым аминок-соусом	260	340	23	19	13
Пюре из запеченного картофеля	100	100	2	3	19

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 рататюем	230	270	15	25	8

ИТОГО:

1360

1535

83

96

98



без лактозы



без глютена



без фруктозы



без сахара



без дрожжей



VERBA MAYR

международный центр здоровья

Anti -Age

4 день 1500 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	80	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
Боул с кальмаром, огурцами и авокадо	140	170	8	10	6
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:

1235

1474

89

81

89



без лактозы



без глютена



без фруктозы



без сахара



без дрожжей



VERBA MAYR

международный центр здоровья

Anti -Age

5 день 1500 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
Боул с вялеными томатами, авокадо и моцареллой	145	300	26	11	6
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:

997

1545

84

94

103



без лактозы



без глютена



без фруктозы



без сахара



без дрожжей

Anti -Age

6 день 1500 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
Боул с креветками	140	210	17	10	4
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:	1110	1470	84	71	104



без лактозы



без глютена



без фруктозы



без сахара



без дрожжей



VERBA MAYR

международный центр здоровья

Anti -Age

7 день 1500 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
Спред из авокадо	50	95	10	1	3
Тост льняной	100	180	3	8	31
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	65	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:

1520

1466

74

80

124



без лактозы



без глютена



без фруктозы



без сахара



без дрожжей

Anti -Age

8 день 1500 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
Икра овощная	50	45	2,5	1,5	4,5
Хумус	50	120	7	5	9
Тост кукурузный	100	220	2	6	46
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:	1405	1480	65,5	93,5	138
---------------	-------------	-------------	-------------	-------------	------------



без лактозы



без глютена



без фруктозы



без сахара



без дрожжей

Anti -Age

9 день 1500 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
Йогурт безлактозный из коровьего молока	200	120	5	8	11
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:	1460	1480	65	70	153



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 20____г. Окончание 20____г.
число месяц число месяц

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

ВРЕМЯ 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

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): **Ф.И.О.**
Подпись