



VERBA MAYR

международный центр здоровья

Anti -Age

1 день 1800 ккал

ЗАВТРАК 8:00-9:00

Наименование	Объем (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Жиры	Белки	Углеводы
Творожная запеканка	100	240	15	19	6
Сметана	50	80	8	2	2
Ветчина из индейки	50	50	0,4	12	1
Хумус	50	120	7	5	9
Тост гречневый	100	200	4	8	34

ПЕРЕКУС 11:00-12:00

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

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 муксуном	250	150	3	24	7

ИТОГО:

1675

1780

103

108

116



без лактозы



без глютена



без фруктозы



без сахара



без дрожжей

Anti -Age

2 день 1800 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
Спред из авокадо	50	95	10	1	3
Паштет из кролика	50	95	7	8	1
Тост полбовый	100	220	3	9	40
ПЕРЕКУС 11:00–12:00					
Наименование	Объем (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Жиры	Белки	Углеводы
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	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 с бататом и страчателлой	150	270	19	9	17
Куриная грудка с вешенками и топинамбуром	250	290	13	25	18
ИТОГО:	1630	1795	85	89	176



без лактозы



без глютена



без фруктозы



без сахара



без дрожжей



Anti -Age

3 день 1800 ккал

ЗАВТРАК 8:00–9:00					
Наименование	Объём (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Жиры	Белки	Углеводы
Каша гречневая на безлактозном молоке с имбирем	200	290	7	12	45
Ветчина из индейки	50	50	0	12	1
Сыр адыгейский коровий	50	120	9	10	0
Тост льняной	50	90	1	4	16
ПЕРЕКУС 11:00–12:00					
Наименование	Объём (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Жиры	Белки	Углеводы
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	60	1	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:	1560	1825	90	108	143



без лактозы



без глютена



без фруктозы



без сахара



без дрожжей



VERBA MAYR

международный центр здоровья

Anti -Age

4 день 1800 ккал

ЗАВТРАК 8:00–9:00

Наименование	Объем (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Жиры	Белки	Углеводы
Омлет из фермерских яиц с б/л молоком	90	60	2	11	2
Йогурт безлактозный из коровьего молока	200	120	5	8	11
Творожно-лососевый спред	50	80	5	8	11
Спред из авокадо	50	95	10	1	3
Тост кукурузный	100	220	2	5	46

ПЕРЕКУС 11:00–12:00

Наименование	Объем (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Жиры	Белки	Углеводы
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	17	2	4
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:

1535

1799

105

92

126



без лактозы



без глютена



без фруктозы



без сахара



без дрожжей

Anti -Age

5 день 1800 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
Ветчина из индейки	50	50	0,4	12	1
Тост мультизлаковый	100	210	4,5	9	32

ПЕРЕКУС 11:00–12:00

Наименование	Объем (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Жиры	Белки	Углеводы
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
Крем суп из свеклы с кокосовым молоком	250	160	7,5	3,5	19
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:	1347	1810	89	113	138
---------------	-------------	-------------	-----------	------------	------------



без лактозы



без глютена



без фруктозы



без сахара



без дрожжей



VERBA MAYR

международный центр здоровья

Anti -Age

6 день 1800 ккал

ЗАВТРАК 8:00-9:00

Наименование	Объем (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Жиры	Белки	Углеводы
Каша киноа на миндальном молоке с чиа	200	240	5,5	8	40
Гравлакс (лосось с/с)	50	80	3,5	11	1
Рикотта	50	85	7	6	2
Тост полбовый	50	109	1	4	20

ОБЕД 13:00-14:00

Наименование	Объем (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Жиры	Белки	Углеводы
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
Консоме куриный с фрикадельками и лапшой	250	95	1	14	9
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:

1560

1805

90

93

153



без лактозы



без глютена



без фруктозы



без сахара



без дрожжей

Anti -Age

7 день 1800 ккал

ЗАВТРАК 8:00–9:00					
Наименование	Объем (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Жиры	Белки	Углеводы
Каша кукурузная на миндальном молоке с куркумой	200	230	3	4	46
Масло из семян чиа к каше	10	90	10	0	0
Паштет из утки	50	95	7	7	2
Спред из авокадо	50	95	10	1	3
Тост льняной	100	180	3	8	31

ПЕРЕКУС 11:00–12:00					
Наименование	Объем (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Жиры	Белки	Углеводы
Йогурт из коровьего молока б/л	200	120	5	8	11
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	16	3	7,5
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 сига с рагу из топинамбура, артишоков и томатов	240	180	5	24	11

ИТОГО:	1720	1786	87	84	170
---------------	-------------	-------------	-----------	-----------	------------



без лактозы



без глютена



без фруктозы



без сахара



без дрожжей

Anti -Age

8 день 1800 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
Йогурт безлактозный из коровьего молока	200	120	5	8	11
Хумус	50	120	7	5	9
Овощная икра	50	45	2,5	1,5	4,5
Тост кукурузный	100	220	2	5	46
ОБЕД 13:00–14:00					
Наименование	Объем (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Жиры	Белки	Углеводы
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
Грибное консоме с лапшой	250	85	2	5	12
Полента с вешенками и кремом из белых грибов	250	110	3	4	21
УЖИН 18:00–19:00					
Наименование	Объем (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Жиры	Белки	Углеводы
Салат оливье с домашним майонезом	180	370	31	14	9
Куриная грудка с запеченным топинамбуром, фалафелем из свеклы и брокколи	250	260	6	36	16
ИТОГО:	1607	1730	111	84	121



без лактозы



без глютена



без фруктозы



без сахара



без дрожжей

Anti -Age

9 день 1800 ккал

ЗАВТРАК 8:00–9:00					
Наименование	Объем (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Жиры	Белки	Углеводы
Каша гречневая на миндальном молоке с корицей	200	190	2	7	33
Творог коровий	50	120	9	9	2
ПЕРЕКУС 11:00–12:00					
Наименование	Объем (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Жиры	Белки	Углеводы
Йогурт безлактозный из коровьего молока	200	120	5	8	11
Голубика	50	20	0	1	3
ОБЕД 13:00–14:00					
Наименование	Объем (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Жиры	Белки	Углеводы
Боул с креветками	140	210	17	9,5	4
Крем-суп из тыквы с имбирем	250	65	3	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:	1650	1810	91	88	158



без лактозы



без глютена



без фруктозы



без сахара



без дрожжей

КОНТАКТНЫЕ ТЕЛЕФОНЫ ГОСТЯ (ЗАКАЗЧИКА):

домашний сотовый рабочий

СРОКИ ДОСТАВКИ:

Всего дней	<input type="text"/>	Начало	<input type="text"/>	<input type="text"/>	20 ____ г.	Окончание	<input type="text"/>	<input type="text"/>	20 ____ г.
			число	месяц			число	месяц	

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

ВРЕМЯ

Рабочие дни: с до

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): <i>Подпись</i>	Ф.И.О.	
-------------------------------------	--------	--