

## Anti -Age

**1 день 1800 ккал**

<b>ЗАВТРАК 8:00-9:00</b>					
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

<b>ПЕРЕКУС 11:00-12:00</b>					
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

<b>ОБЕД 13:00-14:00</b>					
Наименование	Объем (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Жиры	Белки	Углеводы
Домашняя моцарелла с вялеными томатами черри	200	390	38	20	8,5
Минestrone	250	45	2	2	6
Дикий рис с овощами и трюфельным соусом	210	190	12	5	16

<b>УЖИН 18:00-19:00</b>					
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

<b>ИТОГО:</b>	<b>1675</b>	<b>1780</b>	<b>103</b>	<b>108</b>	<b>116</b>
---------------	-------------	-------------	------------	------------	------------



без лактозы



без глютена



без фруктозы



без сахара



без дрожжей

## Anti -Age

**2 день 1800 ккал**

<b>ЗАВТРАК 8:00-9:00</b>					
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

<b>ПЕРЕКУС 11:00-12:00</b>					
Наименование	Объем (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Жиры	Белки	Углеводы
Пудинг «Обледиховый»	150	35	1	0,5	3
<b>ОБЕД 13:00-14:00</b>					
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

<b>УЖИН 18:00-19:00</b>					
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

<b>ИТОГО:</b>	<b>1630</b>	<b>1795</b>	<b>85</b>	<b>89</b>	<b>176</b>
---------------	-------------	-------------	-----------	-----------	------------



## Anti -Age

### 3 день 1800 ккал

ЗАВТРАК 8:00-9:00					
Наименование	Объем (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	Объем (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Жиры	Белки	Углеводы
Тарталетка с абрикосом	40	120	7	2	12

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
Крем суп из зеленых овощей	250	60	1	4	10
Филе сибаса с салатом бок-чой, эдамаме и шиитаке с кокосовым амино-соусом	260	340	23	19	13
Пюре из запеченного картофеля	100	100	2	3	19

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
Рулет из кролика с овощным рататуем	230	270	15	25	8

<b>ИТОГО:</b>	<b>1560</b>	<b>1825</b>	<b>90</b>	<b>108</b>	<b>143</b>
---------------	-------------	-------------	-----------	------------	------------



## Anti -Age

**4 день 1800 ккал**

<b>ЗАВТРАК 8:00–9:00</b>					
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
<b>ПЕРЕКУС 11:00–12:00</b>					
Наименование	Объем (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Жиры	Белки	Углеводы
Конфеты Трюфель в асс. 2шт	30	129	8	2	12
<b>ОБЕД 13:00–14:00</b>					
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
<b>УЖИН 18:00–19:00</b>					
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
<b>ИТОГО:</b>	<b>1535</b>	<b>1799</b>	<b>105</b>	<b>92</b>	<b>126</b>



## Anti -Age

### 5 день 1800 ккал

<b>ЗАВТРАК 8:00-9:00</b>					
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

<b>ПЕРЕКУС 11:00-12:00</b>					
Наименование	Объем (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Жиры	Белки	Углеводы
Шоколад с суперфудами 2 шт	17	90	9	1	2

<b>ОБЕД 13:00-14:00</b>					
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

<b>УЖИН 18:00-19:00</b>					
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 вялеными томатами	255	230	4	41	8

<b>ИТОГО:</b>	<b>1347</b>	<b>1810</b>	<b>89</b>	<b>113</b>	<b>138</b>
---------------	-------------	-------------	-----------	------------	------------



без глютена



без фруктозы



без сахара



без дрожжей

## 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

<b>ИТОГО:</b>	<b>1560</b>	<b>1805</b>	<b>90</b>	<b>93</b>	<b>153</b>
---------------	-------------	-------------	-----------	-----------	------------



## 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 каще	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
Ризotto 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

<b>ИТОГО:</b>	<b>1720</b>	<b>1786</b>	<b>87</b>	<b>84</b>	<b>170</b>
---------------	-------------	-------------	-----------	-----------	------------



без лактозы

без глютена



без фруктозы



без сахара



без дрожжей

## Anti -Age

### 8 день 1800 ккал

<b>ЗАВТРАК 8:00-9:00</b>					
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
<b>ОБЕД 13:00-14:00</b>					
Наименование	Объем (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Жиры	Белки	Углеводы
Тарталетка с голубикой	40	130	8	2	14
<b>ОБЕД 13:00-14:00</b>					
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
<b>УЖИН 18:00-19:00</b>					
Наименование	Объем (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Жиры	Белки	Углеводы
Салат оливье с домашним майонезом	180	370	31	14	9
Куриная грудка с запеченым топинамбуром, фалафелем из свеклы и брокколи	250	260	6	36	16
<b>ИТОГО:</b>	<b>1607</b>	<b>1730</b>	<b>111</b>	<b>84</b>	<b>121</b>



## Anti -Age

**9 день 1800 ккал**

<b>ЗАВТРАК 8:00-9:00</b>					
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
<b>ПЕРЕКУС 11:00-12:00</b>					
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
<b>ОБЕД 13:00-14:00</b>					
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
<b>УЖИН 18:00-19:00</b>					
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
<b>ИТОГО:</b>	<b>1650</b>	<b>1810</b>	<b>91</b>	<b>88</b>	<b>158</b>



**ГОСТЬ (ЗАКАЗЧИК) (Ф.И.О.)**

**КОНТАКТНЫЕ ТЕЛЕФОНЫ ГОСТИ (ЗАКАЗЧИКА):**

домашний  сотовый  рабочий

**СРОКИ ДОСТАВКИ:** Всего дней  Начало   20  г.  
число месяц

Окончание   20  г.  
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:**

станиця метро улица дом корпус/стр. квартира этаж домофон

**АДРЕС ДОСТАВКИ В ВЫХОДНЫЕ И ПРАЗДНИЧНЫЕ**

станиця 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