

РАЦИОН «АНТИЭЙДЖ 1300 ККАЛ»
1 день

ЗАВТРАК 8:00–9:00					
Наименование	Объем (г)	Жиры	Белки	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)
Творожная запеканка	100	15	19	6	240
Йогурт из коровьего молока	200	5	8	11	120
Ежевика	100	0	2	6	31
ОБЕД 13:00–14:00					
Наименование	Объем (г)	Жиры	Белки	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)
Домашняя моцарелла с вялеными томатами черри	200	38	20	8,5	390
Минестроне	250	2	2	6	45
Дикий рис с овощами и трюфельным соусом	210	12	5	16	190
УЖИН 18:00–19:00					
Наименование	Объем (г)	Жиры	Белки	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)
Салат из печеных овощей с авокадо	165	10	3	11	150
Овощное рагу с муксуном	250	3	24	7	150
ИТОГО	1475	85	82	71	1316

РАЦИОН «АНТИЭЙДЖ 1300 ККАЛ»
2 день

ЗАВТРАК 8:00–9:00					
Наименование	Объем (г)	Жиры	Белки	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)
Икра грибная	50	3	2	2	40
Паштет из кролика	50	7	8	1	95
Тост полбовый	50	1	4	20	109
Пудинг "Мандарин, чиа"	130	2	3	6	64
ОБЕД 13:00–14:00					
Наименование	Объем (г)	Жиры	Белки	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)
Салат с креветками и лососем	180	16	19	12	260
Пенне из кукурузы с вешенками и грибным соусом	270	10	7	62	360
УЖИН 18:00–19:00					
Наименование	Объем (г)	Жиры	Белки	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)
Салат из печеных цуккини и баклажанов	130	7	2	6	90
Куриная грудка с вешенками и пастернаком	250	13	25	18	290
ИТОГО	1110	57	69	127	1308

РАЦИОН «АНТИЭЙДЖ 1300 ККАЛ»
3 день

ЗАВТРАК 8:00–9:00					
Наименование	Объем (г)	Жиры	Белки	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)
Ветчина из индейки	50	0	12	1	50
Сыр адыгейский коровий	50	9	10	0	120
Тост льняной	50	1	4	16	90
Тарталетка с абрикосом	40	7	2	12	120
ОБЕД 13:00–14:00					
Наименование	Объем (г)	Жиры	Белки	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)
Салат Оливье с йогуртовой заправкой	180	6,5	14	10	160
Черная треска с салатом бок-чой, эдамаме и шиитаке с кокосовым аминок-соусом	260	23	19	13	340
УЖИН 18:00–19:00					
Наименование	Объем (г)	Жиры	Белки	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)
Мангал салат из баклажанов, томатов и перцев	150	17	4	10	210
Рулет из кролика с овощным рататуем	230	15	25	8	270
ИТОГО	1010	79	89	69	1360

РАЦИОН «АНТИЭЙДЖ 1300 ККАЛ»
4 день

ЗАВТРАК 8:00–9:00					
Наименование	Объем (г)	Жиры	Белки	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)
Омлет с безлактозным молоком	90	2	11	2	60
Творожно-лососевый спред	50	5	8	1	80
Тост кукурузный	50	1	3	23	110
Набор конфет Трюфель 2 шт	30	8	2	12	129
ОБЕД 13:00–14:00					
Наименование	Объем (г)	Жиры	Белки	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)
Минестроне	250	3	2	7	55
Ризотто из полбы со шпинатом и домашней фетой	240	29	16	26	430
УЖИН 18:00–19:00					
Наименование	Объем (г)	Жиры	Белки	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)
Салат со свеклой и козьим домашним сыром	140	19	11	8	250
Филе форели с цуккини и пюре из цветной капусты	245	6	27	7	190
ИТОГО	1095	72	79	85	1304

РАЦИОН «АНТИЭЙДЖ 1300 ККАЛ»
5 день

ЗАВТРАК 8:00–9:00					
Наименование	Объем (г)	Жиры	Белки	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)
Творожная запеканка	100	15	19	6	240
Сметана	30	5	1	1	50
Варенье абрикос	50	0	1	6	25
Шоколад с суперфудами 2 шт	17	9	1	2	90
ОБЕД 13:00–14:00					
Наименование	Объем (г)	Жиры	Белки	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)
Томатный суп с овощами	250	3	3	8	65
Полента запеченная с овощами и тыквенным	250	7	11	58	340
УЖИН 18:00–19:00					
Наименование	Объем (г)	Жиры	Белки	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)
Салат с бататом и страчателлой	150	19	9	17	270
Куриная грудка с равиоли из цукуини и печеными баклажанами	255	4	41	8	230
ИТОГО	1102	61	86	104	1310

РАЦИОН «АНТИЭЙДЖ 1300 ККАЛ»
6 день

ЗАВТРАК 8:00–9:00					
Наименование	Объем (г)	Жиры	Белки	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)
Гравлакс	50	3,5	11	1	80
Сыр рикотта	50	7	6	2	85
Тост полбовый	50	1	4	20	109
Пудинг "Коктель тропик"	195	0	2	15	76
ОБЕД 13:00–14:00					
Наименование	Объем (г)	Жиры	Белки	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)
Крем суп из моркови с имбирем	250	5	3	11	95
Драники из батата с брокколи и овощным соусом	240	21	7	46	400
УЖИН 18:00–19:00					
Наименование	Объем (г)	Жиры	Белки	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)
Мангал салат из баклажанов, томатов и перцев	150	17	4	10	210
Палтус с цветной капустой и базиликом	235	18	28	7	300
ИТОГО	1220	72	64	111	1355

РАЦИОН «АНТИЭЙДЖ 1300 ККАЛ»

7 день

ЗАВТРАК 8:00–9:00

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

ОБЕД 13:00–14:00

Наименование	Объем (г)	Жиры	Белки	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)
Кокосовый суп Том Кха со спаржей и шиитаке	250	13	4	12	180
Боул с кальмаром, огурцами и авокадо	140	8	10	6	130
Ризотто из зеленой гречки с грибами	250	5	8	29	190

УЖИН 18:00–19:00

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

ИТОГО	1420	62	76	105	1281
--------------	-------------	-----------	-----------	------------	-------------

РАЦИОН «АНТИЭЙДЖ 1300 ККАЛ»
8 день

ЗАВТРАК 8:00–9:00					
Наименование	Объем (г)	Жиры	Белки	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)
Омлет с безлактозным молоком	90	2	11	1,5	60
Хумус	50	7	5	9	120
Тост кукурузный	50	1	3	23	110
Тарталетка с голубикой	40	8	2	14	130
ОБЕД 13:00–14:00					
Наименование	Объем (г)	Жиры	Белки	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)
Боул с вялеными томатами, авокадо и моцарелой	145	26	11	6	300
Крем суп из сельдерея	250	2	3	10	65
Полента с вешенками и кремом из белых грибов	250	3	4	21	120
УЖИН 18:00–19:00					
Наименование	Объем (г)	Жиры	Белки	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)
Салат Оливье с йогуртовой заправкой	180	7	14	10	160
Куриная грудка с запеченным пастернаком, фалафелем из свеклы и брокколи	250	6	36	16	260
ИТОГО	1305	60	88	111	1325

РАЦИОН «АНТИЭЙДЖ 1300 ККАЛ»
9 день

ЗАВТРАК 8:00–9:00					
Наименование	Объем (г)	Жиры	Белки	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)
Каша гречневая на миндальном молоке с корицей	200	6	8	40	240
Творог коровий	50	9	9	2	120
Голубика	50	0	1	3	20
ОБЕД 13:00–14:00					
Наименование	Объем (г)	Жиры	Белки	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)
Крем суп из тыквы с имбирем и соевым молоком	250	2	4	13	80
Пенне из кукурузы с вешенками и грибным соусом	270	10	7	62	360
УЖИН 18:00–19:00					
Наименование	Объем (г)	Жиры	Белки	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)
Мангал салат	150	17	4	10	210
Цыпленок корнишон с овощами гриль и томатным	290	17	31	12	330
ИТОГО	1260	60	62	142	1360

ИНФОРМАЦИЯ О ПРЕДОСТАВЛЯЕМЫХ УСЛУГАХ ПО ДОСТАВКЕ ПРОДУКЦИИ

1. Продукция –блюда и изделия (продукты питания) под брендом Verba Mayr. Рацион питания - набор изготавливаемых Компанией блюд и изделий (продуктов питания) под брендом Verba Mayr (далее – Продукция), скомбинированных по дням недели и видам приема пищи в течение суток соответствии с рекомендациями врача-терапевта, специалистом по Майер-терапии согласно выбранному типу (виду) меню.
2. Изготовителем Продукции под брендом Verba Mayr является Компания - ООО «Верба», ИНН/КПП 5038113549/ 503801001, адрес: 141200, Московская область, Пушкинский района, г. Пушкино, ул. Зеленая роща, владение 17, стр. 1, телефон: +7 (499) 112-25-22; электронная почта: info@verbamayr.ru; сайт: www.verbamayr.ru
Информация о Продукции Компании, информацией об её основных потребительских свойствах доступна на сайте Компании в сети «Интернет» по адресу: www.verbamayr.ru.
3. Виды и количество подлежащей доставке Гостю (Заказчику) Продукции определяется в соответствии с составом Рациона питания, скомбинированного по дням недели и видам приема пищи в течение суток (завтрак, обед, ужин), который определяется Гостем (Заказчиком) в соответствии с выбранным типом (видом) меню и указывается в настоящей Анкете-заказе в разделе «Состав Рациона питания». Окончательное согласование Анкеты-заказа происходит только после обработки заполненной Гостем (Заказчиком) Анкеты-заказа и подтверждения Компанией возможности исполнения усло- вий, указанных Гостем (Заказчиком) в Анкете-заказе.
В случае отсутствия заказанной в Анкете-заказе Продукции у Компании, Компания вправе самостоятельно заменить отсутствующую Продукцию из Анкеты-заказа на другую Продукцию, уведо- мив об этом Гостя (Заказчика) путем направления соответствующего электронного сообщения по адресу электронной почты либо звонком по номеру телефона.
4. Порядок и условия доставки: доставка Продукции осуществляется в соответствии с указанными Гостем (Заказчиком) в настоящей Анкете-заказе данными: составу скомбинированного Гостем (Заказчиком) по видам приема пищи в течение суток (завтрак, обед, ужин) Рациона питания (виды, количество Продукции), месту доставки, времени доставки и др.
Территория доставки Продукции ограничена пределами Москвы и Московской области не далее 35 км от МКАД.
Доставку Продукции осуществляет привлечённая для оказания услуг по доставке Продукции компания перевозчик - ООО «Джастфю», ОГРН 5157746059510, ИНН 7713407426, КПП 771301001, место нахождения: 127540, г. Москва, Дубининская ул., д.4, корп.1.
Задержки в доставке возможны ввиду непредвиденных обстоятельств, произошедших не по вине лица, осуществляющего доставку Продукции.
5. Стоимость услуг по доставке Продукции за пределы МКАД (Московской кольцевой автомобильной дороги) не входит в размер абонентской платы за Программу и оплачивается Гостем (Заказ- чиком) дополнительно согласно следующим тарифам:
Доставка за МКАД, 10 км – 400 рублей;
Доставка за МКАД, 20 км – 800 рублей; Доставка за МКАД, 90 км – 1200 рублей.

Гость (Заказчик), подписывая Анкету-заказ, подтверждает, что получил полную информацию о Продукции, условиях реализации, доставки, потребления, в том числе опубликованных на сайте в сети «Интернет» по адресу: www.verbamayr.ru.
Гость (Заказчик), являясь субъектом персональных данных, сообщая Исполнителям путём заполнения Анкеты-заказа/сообщения в рамках согласования Анкеты-заказа по телефону предста- вителю Исполнителей свои персональные данные: ФИО, адрес электронной почты, номер телефона, адрес доставки и иные данные (в том числе: код домофона, контактное лицо - ФИО По- лучателя заказа (Продукции), его номер, адрес и др.), дает согласие на обработку его персональных данных Исполнителями, а также третьими лицами, привлекаемыми Исполнителями для целей выполнения обязательств перед Гостем (Заказчиком), в том числе в целях обеспечения функционирования обратного звонка, выполнения Исполнителями обязательств перед Гостем (Заказчиком) в рамках Договора, организации доставки Продукции, продвижения Исполнителями Продукции и услуг, осуществления рассылки рекламного и информационного характера, содержащих информацию о скидках, предстоящих и действующих акциях и других мероприятиях Исполнителей, проведения электронных и sms опросов, контроля результатов маркетинго- вых акций, клиентской поддержки, проведение розыгрышей призов среди клиентов (Гостей), контроля удовлетворенности Гостей (Заказчиков), а также качества услуг, оказываемых Испол- нителями. Гость (Заказчик) даёт согласие на передачу его персональных данных (ФИО, адрес доставки, номер телефона и иные данные (в том числе: код домофона, контактное лицо – Ф.И.О. Получателя заказа (Продукции) и др.) в ООО «Джастфю» (ОГРН 5157746059510, ИНН 7713407426, КПП 771301001, место нахождения: 127540, г. Москва, Дубининская ул., д.4, корп.1) в целях получения от ООО «Джастфю» сервиса (услуги) по доставке Продукции, информированию о ходе доставки заказа (Продукции), формированию информационного сообщения в адрес Гостя (Заказчика) о ходе и времени доставки заказа (Продукции).
Под обработкой персональных данных понимается любое действие (операция) или совокупность действий (операций), совершаемых с использованием средств автоматизации или без использования таких средств с персональными данными, включая сбор, запись, копирование, систематизацию, накопление, хранение, уточнение (обновление, изменение) извлечение, ис- пользование, передачу (в том числе передачу третьим лицам, не исключая трансграничную передачу, если необходимость в ней возникла в ходе исполнения обязательств), обезличивание, блокирование, удаление, уничтожение персональных данных.
Срок обработки персональных данных составляет период существования ООО «Верба»/ООО «ВербаМед». До истечения срока обработки персональных данных ООО «Верба»/ООО «Вер- баМед» вправе произвести автоматическое обезличивание персональных данных субъекта персональных данных, а именно действия, в результате которых невозможно определить при- надлежность персональных данных конкретному субъекту персональных данных. При этом данные сохраняются для поддержания бизнес-процессов ООО «Верба»/ООО «ВербаМед», в том числе для анализа и статистики деятельности. К таким данным относятся, включая, но, не ограничиваясь: данные о времени и количестве, оплате услуг, продукции. Перечисленные данные хранятся в информационной системе ООО «Верба»/ООО «ВербаМед» до момента прекращения деятельности ООО «Верба»/ООО «ВербаМед», при этом могут быть уничтожены ООО «Вер- ба»/ООО «ВербаМед» в любой момент времени без уведомления Субъекта персональных данных. В порядке, предусмотренным действующим законодательством РФ, согласие может быть отозвано субъектом персональных данных путем письменного обращения к оператору, получающему согласие субъекта персональных данных. Гость (Заказчик) согласен с тем, что по его письменному требованию уведомление об уничтожении персональных данных будет вручаться ему (его представителю) по месту нахождения ООО «Верба».

ГОСТЬ (ЗАКАЗЧИК):

Подпись

Ф.И.О.

подтверждаю своё согласие с условиями



Анкеты-заказа: