



VERBA MAYR

международный центр здоровья



СНИЖЕНИЕ ВЕСА

1 день 1500 ккал

ЗАВТРАК 8:00–9:00					
Наименование	Объем (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Жиры	Белки	Углеводы
Каша гречневая на безлактозном коровьем молоке	200	290	7	12	45
Йогурт из коровьего молока безлактозный	200	120	5	8	11
Паштет из кролика	50	95	7	8	1
Тост льняной	100	180	3	8	31

ОБЕД 13:00–14:00					
Наименование	Объем (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Жиры	Белки	Углеводы
Салат Греческий	180	170	13	7	6,5
Крем- суп из запеченного пастернака	250	65	2	2	11
Филе индейки с артишоками и запеченной тыквой с соусом из эстрагона	225	180	5	27	9
Мини картофель запеченный	100	60	1	3	12

УЖИН 18:00–19:00					
Наименование	Объем (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Жиры	Белки	Углеводы
Салат со свеклой и козьим сыром	140	250	19	11	8
Филе сибаса с зелёной спаржей, пюре из сельдерея соусом вверж	250	190	7	22	10

ИТОГО:	1645	1510	64	103	128
--------	------	------	----	-----	-----



без лактозы



без глютена



без фруктозы



без сахара



без дрожжей

СНИЖЕНИЕ ВЕСА

2 день 1500 ккал

ЗАВТРАК 8:00–9:00					
Наименование	Объем (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Жиры	Белки	Углеводы
Йогурт из коровьего молока безлактозный	200	120	5	8	11
Икра овощная	50	45	2,5	1,5	4,5
Ветчина из индейки	50	50	0	12	1
Тост мультизлаковый	100	210	4,5	9	32

ОБЕД 13:00–14:00					
Наименование	Объем (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Жиры	Белки	Углеводы
Салат микс с авокадо	100	200	18	2	6
Крем -суп с грибами и соевым молоком	250	50	1,5	3,5	6
Филе форели с овощными спагетти и вяленными томатами	230	180	6	26	7
Киноа отварное с зеленью	80	104	2	4	18

УЖИН 18:00–19:00					
Наименование	Объем (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Жиры	Белки	Углеводы
Салат с креветками и лососем	180	260	16	19	12
Куриная грудка с вешенками и топинамбуром	250	290	13	25	18

ИТОГО:	1490	1509	68	110	115
---------------	-------------	-------------	-----------	------------	------------

СНИЖЕНИЕ ВЕСА

3 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	1,5	11	1,5
Йогурт из коровьего молока безлактозный	200	120	5	8	11
Икра овощная	50	45	2,5	1,5	4,5
Тост кукурузный	50	110	1	2,5	23

ОБЕД 13:00–14:00					
Наименование	Объем (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Жиры	Белки	Углеводы
Боул с креветками	140	210	17	9,5	4
Террин из утки с артишоком и тыквенными драниками	215	270	15	17	17
Батат запеченный	100	160	6	4	24

УЖИН 18:00–19:00					
Наименование	Объем (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Жиры	Белки	Углеводы
Салат из печеных перцев с авокадо и домашним сыром коровьим	160	280	21	13	10
Рулет из кролика с овощным рататуем	230	270	15	25	8

ИТОГО:	1235	1525	83	91	103
---------------	-------------	-------------	-----------	-----------	------------



без лактозы



без глютена



без фруктозы



без сахара



без дрожжей



VERBA MAYR

международный центр здоровья



СНИЖЕНИЕ ВЕСА

4 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 из коровьего молока безлактозный	200	120	5	8	11
Спред из авокадо	50	95	10	1	3
Тост гречневый	50	100	2	4	17

ОБЕД 13:00–14:00					
Наименование	Объем (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Жиры	Белки	Углеводы
Боул с кальмаром, огурцами и авокадо	140	170	17	1,5	4
Минестроне	250	55	3	2	7
Цыпленок корнишон с овощами гриль и перечным карри	290	330	17	31	12
Зеленая гречка отварная с вешенками	80	128	4	4	18

УЖИН 18:00–19:00					
Наименование	Объем (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Жиры	Белки	Углеводы
Салат печеный сельдерей с топинамбуром	140	65	2	3	9
Индейка с тушеным в кокосовом молоке латуком	250	220	10	27	7

ИТОГО:	1550	1523	84	100	93
---------------	-------------	-------------	-----------	------------	-----------



без лактозы



без глютена



без фруктозы



без сахара



без дрожжей



VERBA MAYR

международный центр здоровья



СНИЖЕНИЕ ВЕСА

5 день 1500 ккал

ЗАВТРАК 8:00–9:00					
Наименование	Объем (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Жиры	Белки	Углеводы
Каша кукурузная на коровьем безлактозном молоке	200	270	6	8	47
Сыр рикотта	50	85	6,5	5,5	1,5
Гравлакс (лосось слабого посола)	50	80	3,5	11	1
Тост полбовый	50	109	1	4	20

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
Томатный суп с овощами	250	65	3	3	8
Ножка кролика с топинамбуром и спагетти из цуккини	250	260	10	29	14
Мини картофель запеченный	100	60	1	3	12

УЖИН 18:00–19:00					
Наименование	Объем (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Жиры	Белки	Углеводы
Салат из печеных цуккини и баклажанов	130	90	7	2	6
Биточки из трески и лосося с пюре из печенной цветной капусты и салатом бок-чой	240	280	17	24	9

ИТОГО:	1500	1459	60	103	127
---------------	-------------	-------------	-----------	------------	------------



без лактозы



без глютена



без фруктозы



без сахара



без дрожжей

СНИЖЕНИЕ ВЕСА

6 день 1500 ккал

ЗАВТРАК 8:00–9:00					
Наименование	Объем (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Жиры	Белки	Углеводы
Каша киноа на безлактозном коровьем молоке	200	290	8	12	43
Творог коровий	100	240	18	17	3
Сметана	50	80	8	2	2

ОБЕД 13:00–14:00					
Наименование	Объем (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Жиры	Белки	Углеводы
Салат с томатами черри и огурцом	145	110	10	1	4
Говяжий ростбиф с томленой репой, фрикасе из вешенок и сморчков	220	170	9	15	8
Дикий рис с зеленью	80	40	1	2	9

УЖИН 18:00–19:00					
Наименование	Объем (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Жиры	Белки	Углеводы
Салат из печеных перцев с авокадо и домашним сыром коровьим	160	280	21	13	10
Палтус с цветной капустой и базиликом	235	300	18	28	7

ИТОГО:	1190	1510	91	90	85
---------------	-------------	-------------	-----------	-----------	-----------



без лактозы



без глютена



без фруктозы



без сахара



без дрожжей

СНИЖЕНИЕ ВЕСА

7 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	1,5	11	1,5
Йогурт из коровьего молока безлактозный	200	120	5	8	11
Икра грибная	50	40	3	1,5	2
Тост кукурузный	50	110	1	2,5	23

ОБЕД 13:00–14:00					
Наименование	Объем (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Жиры	Белки	Углеводы
Домашняя моцарелла с вяленными томатами черри	200	390	38	20	8,5
Томленая утиная ножка с запеченным бататом и клюквенным карри	260	390	18	30	29
Пюре из запеченного картофеля	100	100	2	3	19

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
Грудка индейки с овощным террином и тыквенным кремом	235	150	1	28	9

ИТОГО:	1350	1510	79	107	114
---------------	-------------	-------------	-----------	------------	------------



без лактозы



без глютена



без фруктозы



без сахара



без дрожжей

СНИЖЕНИЕ ВЕСА

8 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
Сыр шевр козий	50	130	10	9,5	0,3
Паштет из утки	50	95	6,5	7	1,5
Тост полбовый	100	220	2,6	9	40

ОБЕД 13:00–14:00					
Наименование	Объем (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Жиры	Белки	Углеводы
Боул с вяленными томатами, авокадо и моцареллой	145	300	26	11	6
Грибное консоме с лапшой	250	85	2	5	12
Филе муксуна с соусом из авокадо и зеленой спаржей	245	120	2	22	5
Киноа отварное с зеленью	80	104	2	4	18

УЖИН 18:00–19:00					
Наименование	Объем (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Жиры	Белки	Углеводы
Салат из печеных цукини и баклажанов	130	90	6,5	2	5,5
Куриная грудка с запеченным топинамбуром, фалафелем из свеклы и пюре из брокколи	250	260	6	36	16

ИТОГО:	1350	1499	73	107	107
---------------	-------------	-------------	-----------	------------	------------



без лактозы



без глютена



без фруктозы



без сахара



без дрожжей



VERBA MAYR

международный центр здоровья



СНИЖЕНИЕ ВЕСА

9 день 1500 ккал

ЗАВТРАК 8:00–9:00					
Наименование	Объем (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Жиры	Белки	Углеводы
Йогурт из коровьего молока безлактозный	200	120	5	8	11
Творожная запеканка	100	240	15	19	5,5
Хумус из семян конопли	50	120	7,5	5,5	6
Тост мультизлаковый	50	105	2,5	4,5	16

ОБЕД 13:00–14:00					
Наименование	Объем (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Жиры	Белки	Углеводы
Салат Оливье с йогуртовой заправкой	180	160	7	14	10
Борщ постный	250	70	1	3	14
Медальоны из кролика с томатным соусом и овощным соте	240	240	10	29	10

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
Филе палтуса с овощами	240	230	15	16	8

ИТОГО:	1460	1495	78	103	90
---------------	-------------	-------------	-----------	------------	-----------



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 _____

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), скомпонованных 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, скомпонованного 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 условий, 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, уведомив 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 скомпонованного 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 «Джастфоу», ОГРН 5157746059510, ИНН 7713407426, КПП 771301001, место нахождения: 127540, г. Москва, Дубнинская 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 (Заказчиком) 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 представителю Исполнителей свои персональные данные: ФИО, адрес электронной почты, номер телефона, адрес доставки и иные данные (в том числе: код домофона, контактное лицо - ФИО Получателя 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 маркетинговых акций, клиентской поддержки, проведение розыгрышей призов среди клиентов (Гостей), контроля удовлетворенности Гостей (Заказчиков), а также качества услуг, оказываемых Исполнителями. Гость (Заказчик) даёт согласие на передачу его персональных данных (ФИО, адрес доставки, номер телефона и иные данные (в том числе: код домофона, контактное лицо – ФИО. Получателя заказа (Продукции) и др.) в ООО «Джастфоу» (ОГРН 5157746059510, ИНН 7713407426, КПП 771301001, место нахождения: 127540, г. Москва, Дубнинская ул., д.4, корп.1) в целях получения от ООО «Джастфоу» 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, использование, 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 «ВербаМед» вправе произвести автоматическое обезличивание персональных данных субъекта персональных данных, а именно действия, в результате которых невозможно определить принадлежность 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 «Верба»/ООО «ВербаМед» в любой момент времени без уведомления Субъекта персональных данных. В порядке, предусмотренном 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): _____

Ф.И.О. _____

Подпись _____

☒

подтверждаю своё согласие с условиями Анкеты-заказа: