

## 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 и соусом вьерж	250	190	7	22	10

<b>ИТОГО:</b>	<b>1645</b>	<b>1510</b>	<b>64</b>	<b>103</b>	<b>128</b>
---------------	-------------	-------------	-----------	------------	------------



## 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 вялеными 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

<b>ИТОГО:</b>	<b>1490</b>	<b>1509</b>	<b>68</b>	<b>110</b>	<b>115</b>
---------------	-------------	-------------	-----------	------------	------------



без лактозы



без глютена



без фруктозы



без сахара



без дрожжей

## 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

<b>ИТОГО:</b>	<b>1235</b>	<b>1525</b>	<b>83</b>	<b>91</b>	<b>103</b>
---------------	-------------	-------------	-----------	-----------	------------





## 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

ОВЕД 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 печенный 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

## 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 рикotta	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 цукини	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 цукини 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

<b>ИТОГО:</b>	<b>1500</b>	<b>1459</b>	<b>60</b>	<b>103</b>	<b>127</b>
---------------	-------------	-------------	-----------	------------	------------



## 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

<b>ИТОГО:</b>	<b>1190</b>	<b>1510</b>	<b>91</b>	<b>90</b>	<b>85</b>
---------------	-------------	-------------	-----------	-----------	-----------



## 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 запеченым 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

<b>ИТОГО:</b>	1350	1510	79	107	114
---------------	------	------	----	-----	-----



## 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 муксунса с соусом из авокадо и зеленою 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 запеченым топинамбуром, фалафелем из свеклы и пюре из брокколи	250	260	6	36	16

<b>ИТОГО:</b>	<b>1350</b>	<b>1499</b>	<b>73</b>	<b>107</b>	<b>107</b>
---------------	-------------	-------------	-----------	------------	------------





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

К Абонентскому договору на оказание комплекса платных медицинских услуг и сервисных услуг № \_\_\_\_\_

от « \_\_\_\_\_ » 20 \_\_\_\_\_ года (далее - Договор) и Приложению № \_\_\_\_\_ от « \_\_\_\_\_ » 20 \_\_\_\_\_ года.

**ГОСТЬ (ЗАКАЗЧИК) (Ф.И.О.)****КОНТАКТНЫЕ ТЕЛЕФОНЫ ГОСТИ (ЗАКАЗЧИКА):**домашний  сотовый  рабочий **СРОКИ ДОСТАВКИ:** Всего дней  Начало  число  20 \_\_\_\_\_ г. Окончание  число  20 \_\_\_\_\_ г. 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):** 

Подпись

**Ф.И.О.** **ИНФОРМАЦИЯ О ПРЕДОСТАВЛЯЕМЫХ УСЛУГАХ ПО ДОСТАВКЕ ПРОДУКЦИИ**

1. Продукция – блюда и изделия (продукты питания) под брендом Verba Mayr. Рацион питания - набор изготавляемых Компанией блюд и изделий (продуктов питания) под брендом Verba Mayr (далее – Продукция), скомплектованных по дням недели и видам приема пищи в течение суток соответствие 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, скомплектованного 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 скомплектованного Гостем (Заказчиком) по видам приема пищи в течение суток (завтрак, обед, ужин) Рациона питания (виды, количество Продукции), месте доставки, времени доставки и др.

Территория доставки Продукции ограничена пределами Москвы и Московской области не далее 35 км от МКАД.

Доставку Продукции осуществляют привлечённые для оказания услуг по доставке Продукции компания перевозчик - ООО «Джастфон», 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 своей персональные данные: ФИО, адрес электронной почты, номер телефона, адрес доставки и иные данные (в том числе: код домофона, контактное лицо - Ф.И.О. 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 рассылок рекламного информационного характера, содержащих информацию о скидках, предстоящих и действующих акциях и других мероприятиях Исполнителя, проведения электронных и sms опросов, контроля результатов маркетинговых акций, клиентской поддержки, проведения розыгрыш призов среди клиентов (Гостей), 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 - Ф.И.О. Получателя заказа (Продукции) и др.) в ООО «Джастфон» (ОГРН 5157746059510, ИНН 7713407426, КПП 771301001, место нахождения: 127540, г. Москва, Дубнинская ул., д.4, корп.1) в целях получения от ООО «Джастфон» 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 при надежности 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: