

Anti -Age

1 день 1300 ккал

ЗАВТРАК 8:00-9:00

Наименование	Объем (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Жиры	Белки	Углеводы
Творожная запеканка	110	240	15	19	6
Сметана	30	50	5	12	1

ПЕРЕКУС 11:00-12:00

Наименование	Объем (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Жиры	Белки	Углеводы
Голубика	100	40	0	1	7
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	160	9,5	4,5	15

УЖИН 18:00-19:00

Наименование	Объем (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Жиры	Белки	Углеводы
Филе индейки с артишоками и соусом карри	130	130	1,5	25	3,5
Зеленая гречка	80	85	1	3,5	16

ИТОГО:	1310	1260	77	84	74
---------------	-------------	-------------	-----------	-----------	-----------

Anti -Age

2 день 1300 ккал

ЗАВТРАК 8:00-9:00					
Наименование	Объем (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Жиры	Белки	Углеводы
Каша рисовая на б/л молоке с чиа	200	220	5,5	7	34
Спред из авокадо	50	95	10	1	3
Паштет из кролика	50	95	7	8	1
Тост полбовый	50	109	1	4	20
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
Крем-суп с грибами	250	50	2	1	6
Медальоны из говядины перечным карри и клюквой	130	220	14	19	3
Киноа	80	100	1,5	4	18
УЖИН 18:00-19:00					
Наименование	Объем (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Жиры	Белки	Углеводы
Цыпленок корнишон с томатным соусом	160	230	12	28	2,5
Цветная капуста на пару	100	30	0,3	2,5	4
ИТОГО:					
	1087	1239	61	75	94



без лактозы



без глютена



без фруктозы



без сахара



без дрожжей

Anti -Age

3 день 1300 ккал

ЗАВТРАК 8:00-9:00					
Наименование	Объём (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Жиры	Белки	Углеводы
Каша гречневая на безлактозном молоке с имбирем	200	250	5	8	44
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
Ежевика	100	31	0	2	6,4
ОБЕД 13:00-14:00					
Наименование	Объём (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Жиры	Белки	Углеводы
Крем суп из зеленых овощей	250	60	0,5	3,5	10
Куриная грудка с кисло-сладким соусом	130	200	9,5	25	3
Батат запеченный	100	160	5,5	3,5	24
УЖИН 18:00-19:00					
Наименование	Объём (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Жиры	Белки	Углеводы
Боул с креветками	140	210	17	10	4
Овощи вок с грибами	250	120	0,5	6	22
ИТОГО:	1320	1291	48	84	129

Anti -Age

4 день 1300 ккал

ЗАВТРАК 8:00–9:00					
Наименование	Объем (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Жиры	Белки	Углеводы
Омлет из яиц цесарки с б/л молоком	90	60	2	11	2
Йогурт безлактозный из коровьего молока	200	120	5	8	11
Икра овощная	50	45	3	2	5
Тост кукурузный	50	110	1	2	23
ПЕРЕКУС 11:00–12:00					
Наименование	Объем (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Жиры	Белки	Углеводы
Печенье с зеленым чаем	50	240	15	3	24
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
Томатный суп с овощами	250	65	3	2,5	7,5
Ризотто из конопли с латуком и каперсами	240	260	13	17	19
УЖИН 18:00–19:00					
Наименование	Объем (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Жиры	Белки	Углеводы
Рубленые биточки из палтуса и лосося	125	200	10	26	1
Пюре из сельдерея	100	35	0,3	1,5	6,5
ИТОГО:	1295	1305	68	74	102

Anti -Age

5 день 1300 ккал

ЗАВТРАК 8:00–9:00

Наименование	Объем (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Жиры	Белки	Углеводы
Творожная запеканка	110	240	15	19	6
Икра грибная	50	40	3	1,5	2
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
Дыня/Мандарин	100	33	0,3	0,6	6,4

ОБЕД 13:00–14:00

Наименование	Объем (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Жиры	Белки	Углеводы
Крем суп из свеклы с кокосовым молоком	250	110	3	3	19
Ленский омуль с соусом вьерж	145	200	11	23	2
Цветная капуста на пару	100	30	0,3	2,5	4

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
Жареный сыр халуми с овощным рагу	235	330	18	28	15

ИТОГО:	1270	1333	62	101	92
---------------	-------------	-------------	-----------	------------	-----------

Anti -Age

6 день 1300 ккал

ЗАВТРАК 8:00-9:00					
Наименование	Объем (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Жиры	Белки	Углеводы
Гравлакс (лосось с/с)	50	80	3,5	11	1
Рикотта	50	85	7	6	2
Тост полбовый	100	220	2,6	9	40
ОБЕД 13:00-14:00					
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
Крем суп из моркови с имбирем	250	65	1	2,5	11
Филе морской форели с соусом песто	145	150	5	25	1,5
Дикий рис	80	80	0,2	3	17
УЖИН 18:00-19:00					
Наименование	Объем (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Жиры	Белки	Углеводы
Салат из огурцов и томатов черри	145	110	10	1	4
Цыпленок корнишон с томатным соусом	160	230	12	28	2,5
Батат запеченный	100	160	5,5	3,5	24
ИТОГО:					
	1097	1270	55	90	104



без лактозы



без глютена



без фруктозы



без сахара



без дрожжей

Anti -Age

7 день 1300 ккал

ЗАВТРАК 8:00–9:00

Наименование	Объем (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Жиры	Белки	Углеводы
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
Папайя/Киви	100	48	0,1	0,6	9,2

ОБЕД 13:00–14:00

Наименование	Объем (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Жиры	Белки	Углеводы
Салат из печеного сельдерея с топинамбуром	140	65	2	3	9
Борщ постный Verba Mayr	250	70	0	2	14
Утиная ножка с брусничным соусом	160	500	20	56	24
Пюре из сельдерея	100	35	0,3	1,5	6,5

УЖИН 18:00–19:00

Наименование	Объем (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Жиры	Белки	Углеводы
Филе палтуса с соусом карри	145	190	9	23	4
Брокколи на пару	100	30	0,4	3	5

ИТОГО:
1195
1308
53
105
114


без лактозы



без глютена



без фруктозы



без сахара



без дрожжей

Anti -Age

8 день 1300 ккал

ЗАВТРАК 8:00–9:00

Наименование	Объем (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Жиры	Белки	Углеводы
Омлет из яиц цесарки с б/л молоком	90	60	2	11	1,5
Хумус	50	120	7	5	9
Тост кукурузный	50	110	0,9	2,5	23

ОБЕД 13:00–14:00

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
Кокосовый суп том кха	250	180	16	3	7,5
Полента с вешенками и кремом из белых грибов	250	110	3	3,5	18

УЖИН 18:00–19:00

Наименование	Объем (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Жиры	Белки	Углеводы
Салат оливье с йогуртовой заправкой	180	160	6,5	14	10
Филе чира запечённое с соусом из авокадо	145	150	7,5	18	2
Цветная капуста на пару	100	30	0,3	2,5	4

ИТОГО:	1277	1310	78	72	83
---------------	-------------	-------------	-----------	-----------	-----------



без лактозы



без глютена



без фруктозы



без сахара



без дрожжей

Anti -Age

9 день 1300 ккал

ЗАВТРАК 8:00–9:00					
Наименование	Объем (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Жиры	Белки	Углеводы
Каша гречневая на миндальном молоке с корицей	200	240	6	8	40
Хумус с ядрами конопли	50	120	8	6	6
Тост мультизлаковый	50	106	3	5	16
ПЕРЕКУС 11:00–12:00					
Наименование	Объем (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Жиры	Белки	Углеводы
Яблоко	100	47	0,4	0,4	9,8
ОБЕД 13:00–14:00					
Наименование	Объем (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Жиры	Белки	Углеводы
Крем-суп из тыквы с имбирем	250	80	2	4	13
Рулет из кролика с томатным соусом	130	190	9,5	24	1
Дикий рис	80	80	0,2	3	17
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
Филе лосося с кокосовым карри	145	230	13	25	3,5
Зеленая спаржа на пару	100	20	0,1	2	3
ИТОГО:					
	1255	1323	57	80	119



без лактозы



без глютена



без фруктозы



без сахара



без дрожжей

