

СНИЖЕНИЕ ВЕСА

1 день 1100 ккал

ЗАВТРАК 8:00–9:00

| Наименование | Объем (г) | Энергетическая ценность (ккал) | Жиры | Белки | Углеводы |
|--------------------------|-----------|--------------------------------|------|-------|----------|
| Каша гречневая на молоке | 200 | 190 | 3,5 | 8 | 33 |
| Овощная икра | 50 | 45 | 3 | 2 | 5 |
| Паштет из кролика | 50 | 95 | 7 | 8 | 1 |
| Тост льняной | 50 | 90 | 1 | 4 | 16 |

ОБЕД 13:00–14:00

| Наименование | Объем (г) | Энергетическая ценность (ккал) | Жиры | Белки | Углеводы |
|------------------------------------|-----------|--------------------------------|------|-------|----------|
| Салат греческий | 180 | 170 | 13 | 7 | 6,5 |
| Филе сибаса с соусом зелёный карри | 145 | 130 | 4 | 21 | 1,5 |
| Зеленая гречка | 80 | 85 | 1 | 3,5 | 16 |

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 |
| Красный перец гриль | 100 | 60 | 1 | 3 | 9,5 |

ИТОГО:

985

995

35

81,5

92



без лактозы



без глютена



без фруктозы



без сахара



без дрожжей

СНИЖЕНИЕ ВЕСА

2 день 1100 ккал

ЗАВТРАК 8:00–9:00

| Наименование | Объем (г) | Энергетическая ценность (ккал) | Жиры | Белки | Углеводы |
|---|-----------|--------------------------------|------|-------|----------|
| Йогурт безлактозный из коровьего молока | 200 | 120 | 5 | 8 | 11 |
| Овощная икра | 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 |
|--|-----------|--------------------------------|------|-------|----------|
| Крем-суп с грибами и соевым молоком | 250 | 50 | 1,5 | 3,5 | 6 |
| Медальоны из говядины с перченым 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:

1120

1095

45

90

82



СНИЖЕНИЕ ВЕСА

3 день 1100 ккал

ЗАВТРАК 8:00–9:00

| Наименование | Объем (г) | Энергетическая ценность (ккал) | Жиры | Белки | Углеводы |
|--|-----------|--------------------------------|------|-------|----------|
| Йогурт безлактозный из козьего молока | 200 | 110 | 6 | 6 | 8,5 |
| Омлет из фермерских яиц с безлактозным молоком | 90 | 60 | 1,5 | 11 | 1,5 |
| Овощная икра | 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 |
| Минестроне | 250 | 45 | 2 | 1,5 | 5,5 |
| Террин из утки с артишоком | 130 | 140 | 7 | 15 | 5 |
| Дикий рис | 80 | 80 | 0,2 | 3 | 17 |

УЖИН 18:00–19:00

| Наименование | Объем (г) | Энергетическая ценность (ккал) | Жиры | Белки | Углеводы |
|--------------------------------|-----------|--------------------------------|------|-------|----------|
| Филе лосося с кокосовым соусом | 145 | 200 | 11 | 24 | 2 |
| Пюре из топинамбура | 100 | 60 | 0,1 | 2 | 13 |

ИТОГО:
1235
1060
48
76
84


без лактозы



без глютена



без фруктозы



без сахара



без дрожжей

СНИЖЕНИЕ ВЕСА

4 день 1100 ккал

ЗАВТРАК 8:00–9:00

| Наименование | Объем (г) | Энергетическая ценность (ккал) | Жиры | Белки | Углеводы |
|---------------------|-----------|--------------------------------|------|-------|----------|
| Творожная запеканка | 110 | 240 | 15 | 19 | 6 |
| Спред из авокадо | 50 | 95 | 10 | 1 | 3 |
| Тост гречневый | 50 | 95 | 2 | 4 | 17 |

ОБЕД 13:00–14:00

| Наименование | Объем (г) | Энергетическая ценность (ккал) | Жиры | Белки | Углеводы |
|-----------------------------------|-----------|--------------------------------|------|-------|----------|
| Салат из печеных овощей с авокадо | 165 | 150 | 10 | 3 | 11 |
| Филе индейки с перечным карри | 130 | 160 | 5,5 | 25 | 3 |
| Зеленая гречка | 80 | 85 | 1 | 3,5 | 16 |

УЖИН 18:00–19:00

| Наименование | Объем (г) | Энергетическая ценность (ккал) | Жиры | Белки | Углеводы |
|------------------------------------|-----------|--------------------------------|------|-------|----------|
| Жаренный сыр халуми с овощным рагу | 235 | 330 | 18 | 28 | 15 |

ИТОГО:

820

1160

61

83

71



без лактозы



без глютена



без фруктозы



без сахара



без дрожжей

СНИЖЕНИЕ ВЕСА

5 день 1100 ккал

ЗАВТРАК 8:00–9:00

| Наименование | Объем (г) | Энергетическая ценность (ккал) | Жиры | Белки | Углеводы |
|----------------------------------|-----------|--------------------------------|------|-------|----------|
| Сыр рикотта | 50 | 85 | 6,5 | 5,5 | 1,5 |
| Гравлакс (лосось слабого посола) | 50 | 80 | 3,5 | 11 | 1 |
| Тост полбовый | 50 | 110 | 1 | 4 | 20 |

ОБЕД 13:00–14:00

| Наименование | Объем (г) | Энергетическая ценность (ккал) | Жиры | Белки | Углеводы |
|----------------------------------|-----------|--------------------------------|------|-------|----------|
| Томатный суп с овощами | 250 | 65 | 3 | 2,5 | 7,5 |
| Ножка кролика с овощным соусом | 150 | 180 | 8 | 26 | 1 |
| Картофель гриль с белыми грибами | 100 | 75 | 3 | 3,5 | 8,5 |

УЖИН 18:00–19:00

| Наименование | Объем (г) | Энергетическая ценность (ккал) | Жиры | Белки | Углеводы |
|--------------------------------|-----------|--------------------------------|------|-------|----------|
| Салат с бататом и страчателлой | 150 | 270 | 19 | 9 | 17 |
| Ленский омуль с соусом вьерж | 145 | 200 | 11 | 23 | 2 |
| Пюре из пастернака | 100 | 45 | 0,5 | 1,5 | 9 |

ИТОГО:

1045

1109

56

86

68



без лактозы



без глютена



без фруктозы



без сахара



без дрожжей

СНИЖЕНИЕ ВЕСА

6 день 1100 ккал

ЗАВТРАК 8:00–9:00

| Наименование | Объем (г) | Энергетическая ценность (ккал) | Жиры | Белки | Углеводы |
|--------------------------|-----------|--------------------------------|------|-------|----------|
| Сыр адыгейский | 50 | 120 | 9 | 10 | 0 |
| Спред из тофу с оливками | 50 | 45 | 3,5 | 1,5 | 2,5 |
| Тост льняной | 50 | 90 | 1 | 4 | 16 |

ОБЕД 13:00–14:00

| Наименование | Объем (г) | Энергетическая ценность (ккал) | Жиры | Белки | Углеводы |
|-------------------------------------|-----------|--------------------------------|------|-------|----------|
| Борщ постный Verba Mayr | 250 | 70 | 0,2 | 2 | 14 |
| Ризотто из зеленой гречки с грибами | 250 | 190 | 5 | 7,5 | 29 |

УЖИН 18:00–19:00

| Наименование | Объем (г) | Энергетическая ценность (ккал) | Жиры | Белки | Углеводы |
|--------------------------------------|-----------|--------------------------------|------|-------|----------|
| Буррата с томатами и соусом песто | 210 | 470 | 39 | 19 | 10 |
| Говяжий ростбиф с соусом из сморчков | 130 | 120 | 7 | 13 | 1 |
| Зеленая спаржа на пару | 100 | 20 | 0,1 | 2 | 3 |

| | | | | | |
|---------------|-------------|-------------|-----------|-----------|-----------|
| ИТОГО: | 1090 | 1125 | 65 | 59 | 75 |
|---------------|-------------|-------------|-----------|-----------|-----------|



без лактозы



без глютена



без фруктозы



без сахара



без дрожжей

СНИЖЕНИЕ ВЕСА

7 день 1100 ккал

ЗАВТРАК 8:00–9:00

| Наименование | Объем (г) | Энергетическая ценность (ккал) | Жиры | Белки | Углеводы |
|--|-----------|--------------------------------|------|-------|----------|
| Йогурт безлактозный из козьего молока | 200 | 110 | 6 | 6 | 8,5 |
| Омлет из фермерских яиц с безлактозным молоком | 90 | 60 | 1,5 | 11 | 1,5 |
| Тост полбовый | 50 | 110 | 1 | 4 | 20 |

ОБЕД 13:00–14:00

| Наименование | Объем (г) | Энергетическая ценность (ккал) | Жиры | Белки | Углеводы |
|---|-----------|--------------------------------|------|-------|----------|
| Салат печеный сельдерей с топинамбуром | 140 | 65 | 2 | 3 | 9 |
| Томленая утиная ножка с брусничным соусом | 160 | 320 | 13 | 37 | 14 |
| 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:

985

920

33

88,5

68,5



без лактозы



без глютена



без фруктозы



без сахара



без дрожжей

СНИЖЕНИЕ ВЕСА

8 день 1100 ккал

ЗАВТРАК 8:00–9:00

| Наименование | Объем (г) | Энергетическая ценность (ккал) | Жиры | Белки | Углеводы |
|----------------|-----------|--------------------------------|------|-------|----------|
| Сыр козий Шевр | 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 вялеными томатами, авокадо и моцареллой | 145 | 300 | 26 | 11 | 6 |
| 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 из печеных цукини и баклажанов | 130 | 90 | 6,5 | 2 | 5,5 |
| Тефтели из индейки с соусом карри | 130 | 170 | 8 | 20 | 3,5 |
| Запеченная тыква | 100 | 20 | 0,1 | 1 | 4,5 |

ИТОГО:

955

1135

63

63

79



без лактозы



без глютена



без фруктозы



без сахара



без дрожжей

СНИЖЕНИЕ ВЕСА

9 день 1100 ккал

ЗАВТРАК 8:00–9:00

| Наименование | Объем (г) | Энергетическая ценность (ккал) | Жиры | Белки | Углеводы |
|---------------------------------------|-----------|--------------------------------|------|-------|----------|
| Йогурт безлактозный из козьего молока | 200 | 110 | 6 | 6 | 8,5 |
| Хумус из семян конопли | 50 | 120 | 7,5 | 5,5 | 6 |
| Тост мультизлаковый | 50 | 105 | 2 | 4,5 | 16 |

ОБЕД 13:00–14:00

| Наименование | Объем (г) | Энергетическая ценность (ккал) | Жиры | Белки | Углеводы |
|---|-----------|--------------------------------|------|-------|----------|
| Крем-суп из тыквы с имбирем | 250 | 80 | 1,5 | 3,5 | 13 |
| Равиоли из полбы с овощным соусом и грибами | 250 | 220 | 6 | 11 | 32 |

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 |
| Рулет из кролика с томатным соусом | 130 | 190 | 9,5 | 24 | 1 |
| Пюре из топинамбура | 100 | 60 | 0,1 | 2 | 13 |

ИТОГО:

1180

1095

50

61

100



