

СНИЖЕНИЕ ВЕСА

1 день 1300 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
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
Салат со свеклой и козьим сыром	140	250	19	11	8
Филе индейки с артишоками и соусом карри	130	130	1,5	25	3,5
Красный перец гриль	100	60	1	3	9,5

ИТОГО:	1075	1200	51	90	95
---------------	-------------	-------------	-----------	-----------	-----------

СНИЖЕНИЕ ВЕСА

2 день 1300 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
Салат микс с авокадо	100	200	18	2	6
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:
1220
1295
63
92
88


без лактозы



без глютена



без фруктозы



без сахара



без дрожжей

СНИЖЕНИЕ ВЕСА

3 день 1300 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
Салат из печеных перцев с авокадо и домашним сыром	160	280	21	13	10
Филе лосося с кокосовым соусом	145	200	11	24	2
Пюре из топинамбура	100	60	0,1	2	13

ИТОГО:
1395
1340
69
89
94


без лактозы



без глютена



без фруктозы



без сахара



без дрожжей

СНИЖЕНИЕ ВЕСА

4 день 1300 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
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
Крем-суп из брокколи с миндалем	250	65	1	4	10
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
Салат из печеных овощей с авокадо	165	150	10	3	11
Жаренный сыр халуми с овощным рагу	235	330	18	28	15

ИТОГО:	1270	1345	67	95	92
---------------	-------------	-------------	-----------	-----------	-----------

СНИЖЕНИЕ ВЕСА

5 день 1300 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
Салат оливье с йогуртовой заправкой	180	160	6,5	14	10
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:
1225
1269
62
100
78


без лактозы



без глютена



без фруктозы



без сахара



без дрожжей

СНИЖЕНИЕ ВЕСА

6 день 1300 ккал

ЗАВТРАК 8:00–9:00

Наименование	Объем (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Жиры	Белки	Углеводы
Сыр адыгейский	50	120	9	10	0
Хумус	50	120	7	5	9
Тост льняной	50	90	1	4	16

ОБЕД 13:00–14:00

Наименование	Объем (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Жиры	Белки	Углеводы
Салат с томатами черри и огурцом	145	110	10	1	3,5
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:

1235

1310

78

63

85



без лактозы



без глютена



без фруктозы



без сахара



без дрожжей

СНИЖЕНИЕ ВЕСА

7 день 1300 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
Грибная икра	50	40	3	1,5	2
Тост полбовый	50	110	1	4	20

ОБЕД 13:00–14:00

Наименование	Объем (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Жиры	Белки	Углеводы
Греческий салат	180	170	13	7	6,5
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
Салат печеный сельдерей с топинамбуром	140	65	2	3	9
Филе палтуса с соусом карри	145	190	9	23	4
Брокколи на пару	100	30	0,4	3	5

ИТОГО:	1215	1130	49	97	77
---------------	-------------	-------------	-----------	-----------	-----------

СНИЖЕНИЕ ВЕСА

8 день 1300 ккал

ЗАВТРАК 8:00-9:00

Наименование	Объем (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Жиры	Белки	Углеводы
Каша киноа на безлактозном молоке	200	280	8	12	41
Сыр козий Шевр	50	130	10	9,5	0,3
Паштет из утки	50	95	6,5	7	1,5
Тост полбовый	50	110	1	4,5	20

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 цуккини 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:	1105	1304	69	70	100
---------------	-------------	-------------	-----------	-----------	------------

СНИЖЕНИЕ ВЕСА

9 день 1300 ккал

ЗАВТРАК 8:00–9:00

Наименование	Объем (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Жиры	Белки	Углеводы
Творожная запеканка	110	240	15	19	5,5
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
Салат с томатами черри и огурцом	145	110	10	1	3,5
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:

1235

1335

69

75

100



без лактозы



без глютена



без фруктозы



без сахара



без дрожжей

