

СНИЖЕНИЕ ВЕСА

1 день 1500 ккал

ЗАВТРАК 8:00–9:00

Наименование	Объем (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Жиры	Белки	Углеводы
Каша гречневая на безлактозном молоке	200	290	7	12	45
Йогурт безлактозный из коровьего молока	200	120	5	8	11
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
Крем-суп из запеченного пастернака	250	65	2	2	11
Филе сибаса с соусом зелёный карри	145	130	4	21	2
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 верж	130	130	1,5	25	3,5
Красный перец гриль	100	60	1	3	9,5

ИТОГО:	1525	1485	60	104	129
---------------	-------------	-------------	-----------	------------	------------



без лактозы



без глютена



без фруктозы



без сахара



без дрожжей

СНИЖЕНИЕ ВЕСА

2 день 1500 ккал

ЗАВТРАК 8:00–9:00

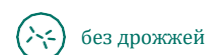
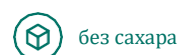
Наименование	Объем (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Жиры	Белки	Углеводы
Йогурт безлактозный из козьего молока	200	110	8	7	9
Овощная икра	50	45	2,5	1,5	4,5
Ветчина из индейки	50	50	0	12	1
Тост мультизлаковый	50	105	2,25	4,	16

ОБЕД 13:00–14:00

Наименование	Объем (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Жиры	Белки	Углеводы
Салат оливье с домашним майонезом	180	370	31	14	9
Крем-суп с грибами и соевым молоком	250	50	1,5	3,5	6
Филе форели с соусом зеленая сальса	145	190	2	21	1
Киноа	80	100	1,5	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
Цыпленок корнишон с томатным соусом	160	230	12	28	2,5
Цветная капуста на пару	100	30	0,3	2,5	4

ИТОГО:
1495
1540
77
118
82


СНИЖЕНИЕ ВЕСА

3 день 1500 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
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	0,9	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
Крем суп из зелёных овощей	250	60	1	4	10
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
Чёрная треска с кокосовым аминок-соусом	120	330	29	15	2
Пюре из топинамбура	100	60	0,1	2	13

ИТОГО:
1370
1495
85
84
101


без лактозы



без глютена



без фруктозы



без сахара



без дрожжей

СНИЖЕНИЕ ВЕСА

4 день 1500 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
Боул с кальмаром, огурцами и авокадо	140	210	17	8	6
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 печеного сельдерея с топинамбуром	140	65	2	3	9
Жаренный сыр халуми с овощным рагу	235	330	18	28	15

ИТОГО:

1375

1470

76

103

95



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 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	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:
1425
1539
68
108
125


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 рисовая на безлактозном молоке	200	220	6	7	34
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
Буррата с томатами и соусом песто	210	470	39	19	10
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
Салат с томатами черри и огурцом	145	110	10	1	3,5
Филе морской форели с овощным песто	145	150	5	25	2
Брокколи на пару	100	30	0,4	3	5

ИТОГО:	1200	1500	82	81	108
---------------	-------------	-------------	-----------	-----------	------------



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
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 кукурузный	50	110	1	2,5	23

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
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 из печеных овощей с авокадо	165	150	10	3	11
Черная треска с соусом из белого вина	140	250	21	15	1
Зелёная спаржа на пару	100	20	0,1	2	3

ИТОГО:	1255	1485	94	100	79
---------------	-------------	-------------	-----------	------------	-----------



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
Каша киноа на безлактозном молоке	200	290	8	12	43
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
Крем-суп из сельдерея	250	60	1,5	2,5	10
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
Филе индейки с соусом томатная сальса	130	170	8	20	3,5
Запеченная тыква	100	20	0,1	1	4,5

ИТОГО:

1405

1485

72

77

132



без лактозы



без глютена



без фруктозы



без сахара



без дрожжей

СНИЖЕНИЕ ВЕСА

9 день 1500 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	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
Филе лосося с кокосовым карри	145	230	13	25	4
Дикий рис	80	80	2	2	8

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:	1150	1465	81	95	77
---------------	-------------	-------------	-----------	-----------	-----------

