

День 1

Завтрак 1

Каша овсяная на воде с курагой,
черносливом и медом

б/ж/у 7/5/53

285 ккал

Омлет с томатами и сыром

б/ж/у 28/28/6

375 ккал

Завтрак 2

Смузи из банана
с айсбергом и грушей

б/ж/у 2/1/28

129 ккал

Обед

Суп пюре из овощей

2/13/10

170 ккал

Говядина с овощным сотте и кус кусом

б/ж/у 45/12/26

405 ккал

Полдник

Фруктовый салат

б/ж/у 2/1/21

94 ккал

Ужин 1

Судак запеченный в соусе терияки
с овощным салатом в тайском стиле

б/ж/у 40/5/10

217 ккал

Ужин 2

Кефир обезжиренный с корицей
и имбирем (кефир 300 г)

8/3/12

120 ккал

День 2

Завтрак 1

Кус-кус на молоке

с ягодами

б/ж/у 10/4/60

316 ккал

Завтрак 2

Смузи из апельсина с шпинатом
и корицей

б/ж/у 3/0,5/30

137 ккал

Обед

Суп из курицы

с перепелиными яйцами и лапшой

б/ж/у 17/7/15

191 ккал

Филе индейки запеченной с Рататюем

б/ж/у 38/10/38

394 ккал

Полдник

Салат с кальмарами

и свежими овощами б/ж/у 22/11/20

267 ккал

Ужин 1

Филе форели с овощным Ризотто

б/ж/у 40/12/34

398 ккал

Ужин 2

Йогурт фруктовый 150 г

б/ж/у 5/2/13

90 ккал

День 3

Завтрак 1

Каша рисовая на молоке

с клубникой б/ж/у 7/3/70

335 ккал

Завтрак 2

Смузи из манго с апельсином

б/ж/у 2/0,5/20

93 ккал

Обед

Суп пюре из шампиньонов

б/ж/у 3/11/26

215 ккал

Митболы из говядины

с овощным сотте и киноа

б/ж/у 32/21/20

397 ккал

Полдник

Салат фруктовый 200 г

б/ж/у 1/1/21

97 ккал

Ужин 1

Фермерская перепелка

с овощами гриль

б/ж/у 44/10/7

294 ккал

Ужин 2

Салат из томатов с сыром

б/ж/у 20/20/18

332 ккал

День 4

Завтрак 1

Каша многозлаковая

на молоке с малиной

б/ж/у 10/7/60

343 ккал

Завтрак 2

Смузи из клубники с лесным
орехом и клубникой

б/ж/у 4/19/25

287 ккал

Обед

Борщ с говядиной

б/ж/у 15\5\18

177 ккал

Котлеты из индейки на пару

с салатом из запеченных овощей

б/ж/у 27/13/18

297 ккал

Полдник

Салат из пекинской капусты

с свежими овощами

150 ккал

Ужин 1

Толстолобик на грилле

с овощами на пару

б/ж/у 42/15/20

383 ккал

Ужин 2

Термостатный йогурт (150 г)

б/ж/у 7/4/12

112 ккал

День 5

Завтрак 1

Каша гречневая
на молоке с курагой
6/ж/у 13/7/70
395 ккал

Завтрак 2

Смузи из авокадо с лаймом
и малиной
2/12/10
156 ккал

Обед

Гаспачо из томатов с огурцом
2/5/10
93 ккал
Жаркое из говядины с овощами
в кило-сладком соусе
40/20/15
400 ккал

Полдник

Микс салата с гренками и курой
20/10/15
230 ккал

Ужин 1

Треска припущенной стручковой
фасолью и йогуртовым соусом
39/10/10
286 ккал

Ужин 2

Пудинг с семенами ЧИА
10/5/24
181 ккал

День 6

Завтрак 1

Каша манная с персиком
9/4/70
352 ккал

Завтрак 2

Смузи из клубники с вишней
2/0/32
136 ккал

Обед

Министроне с фрикадельками
из индейки
11/12/4 168 ккал
Рулет из филе цыпленка
со шпинатом и припущенными
овощами
38/18/30 425 ккал

Полдник

Микс салата с перепелиными
яйцами и розовыми томатами
7/9/34 245 ккал

Ужин 1

Котлетки из судака на пару
с овощным кус кусом
35/7/48
395 ккал

Ужин 2

Фермерская ряженка низкой
жирности (ряженка 250г)
7/2/10 86 ккал

День 7

Завтрак 1

Каша пшенная с тыквой
11/5/70
369 ккал

Завтрак 2

Смузи из грецкого ореха с имбирем,
апельсином и мятой
5/19/34
327 ккал

Обед

Бульон из говядины
с сельдереем
12/7/2 119 ккал
Филе индейки на гриле с салатом
из стеклянной лапши и овощами
29/10/34 342 ккал

Полдник

Салат греческий с творожным сыром
4/20/10 236 ккал

Ужин 1

Треска запеченная с бурым рисом
и йогуртовым соусом
40/7/20 343 ккал

Ужин 2

Обезжиренный творог с голубикой
28/2/9 166 ккал