

ACTIVE

ПОНЕДЕЛЬНИК

Завтрак в течение 1 часа после пробуждения.

Запеканка творожно-банановая*	240 г	26,7	34,7	32,3	551,6
----------------------------------	-------	------	------	------	-------

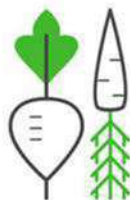
Обед в период с 13 до 15 ч.

Суп тыквенный с рукколой и семечками*	400 г	9,0	7,2	18,8	212,6
Салат деревенский с сыром и ростками сои	180 г	3,1	3,0	5,6	86,3
Шашлык из индейки с соусом барбекю*	200/40 г	40,0	8,1	6,7	304,3

Ужин за 3 часа до сна.

Паровая сёмга с диким рисом*	200/100 г	48,3	30,6	32,1	602,1
Цукини с кунжутом в соусе терияки*	110 г	0,6	4,2	4,6	58,6

Выход	Б	Ж	У	ККАЛ
ИТОГО	127,7	87,8	100,1	1 815,5



ACTIVE

Вторник

Завтрак в течение 1 часа после пробуждения.

Омлет паровой со шпинатом и ореховым соусом*	240 г	24,4	12,4	14,3	307,0
Овсяное печенье с кокосом	50 г	3,8	14	35,6	261,8

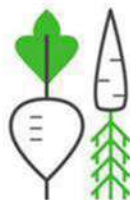
Обед в период с 13 до 15 ч.

Томатный суп с фенхелем и сыром маскарпоне*	230 г	10,5	29,1	20,9	394,9
Куриное филе под сырной корочкой с цветной капустой на пару*	120/110 г	36,2	13,4	9,7	345,3
Гречка*	100 г	5,9	5,2	29,1	184,3

Ужин за 3 часа до сна.

Овощное рагу с кальмаром*	300 г	23,3	12,7	9,8	249,5
Спагетти из полбы*	100 г	8,6	9,5	34,0	255,0

Выход	Б	Ж	У	ККАЛ
ИТОГО	112,7	96,3	153,4	1 997,8



ACTIVE СРЕДА

Завтрак в течение 1 часа после пробуждения.

Каша четыре злака*	200 г	7,0	5,9	33,5	211,9
Маффин из домашней рикотты с бананом	120 г	13,6	13,2	24,4	271,0

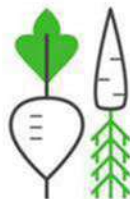
Обед в период с 13 до 15 ч.

Суп с телячьими щёчками*	250 г	13,5	11,2	8,5	190,4
Судак в сметанном соусе*	260 г	42,0	15,1	6,5	334,5
Салат с томатами и брынзой	245 г	13,7	17,6	11,7	302,2

Ужин за 3 часа до сна.

Ростбиф с соусом терияки*	130/20 г	34,4	28,1	6,2	452,0
Фасоль стручковая*	120 г	3,9	10,0	8,5	141,0

Выход	Б	Ж	У	ККАЛ
ИТОГО	128,0	101,1	99,2	1 903,0



ACTIVE

ЧЕТВЕРГ

Завтрак в течение 1 часа после пробуждения.

Блины с лёгким творогом и сметаной*	220/60 г	26,58	19,68	38,82	469,95
--	----------	-------	-------	-------	--------

Обед в период с 13 до 15 ч.

Рисовый суп с мясом краба*	300 г	12,8	6,6	51,9	325,5
Домашние голубцы с сырным соусом*	200/50 г	30,9	13,8	10,5	505,9
Салат «Ташкент»	150 г	9,4	14,9	10,6	212,5

Ужин за 3 часа до сна.

Рулет из индейки с рикоттой и овощи гриль*	240/300 г	49,2	27,0	17,8	496,8
---	-----------	------	------	------	-------

Выход	Б	Ж	У	ККАЛ
-------	---	---	---	------

ИТОГО	128,88	81,98	129,62	2 010,65
-------	--------	-------	--------	----------



ACTIVE

ПЯТНИЦА

Завтрак в течение 1 часа после пробуждения.

Каша ячневая с малиной*	350 г	11,7	3,1	70,52	363,3
Финиковые конфеты	85 г	6,8	12,6	61,9	316,5

Обед в период с 13 до 15 ч.

Щи с квашеной капустой*	300 г	22,3	1,9	7,9	138,7
Салат с яйцом пашот	200 г	10,0	27,0	8,7	317,6
Шашлык из креветок с соусом терияки*	250 г	40,9	6,0	7,3	239,8

Ужин за 3 часа до сна.

Палтус на пару с морковным кремом*	320 г	43,1	21,0	12,3	410,0
Бурый рис*	150 г	3,78	5,5	42,09	229,0

Выход	Б	Ж	У	ККАЛ
ИТОГО	138,6	77,1	210,7	2 014,9



ACTIVE СУББОТА

Завтрак в течение 1 часа после пробуждения.

Перепелиная дюжина*	120 г	16,6	27,2	2,6	326,2
Брускетта с паштетом из лосося	160 г	21,8	17,8	44,8	428,8

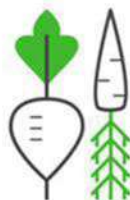
Обед

Уха с двумя видами рыб*	250 г	8,9	3,2	10,0	107,6
Чиабатта ржаная	30 г	0,8	0,6	14,2	72,2
Американский кобб салат	300 г	24,0	35,6	20,1	507,4

Ужин

Телятина с овощами в соусе терияки*	350 г	40,4	23,5	29,2	488,6
--	-------	------	------	------	-------

Выход	Б	Ж	У	ККАЛ
ИТОГО	112,5	107,9	120,9	1 930,8



ACTIVE

ВОСКРЕСЕНЬЕ

Завтрак в течение 1 часа после пробуждения.

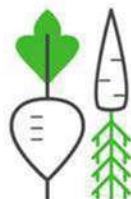
Печёные сырники со сметаной*	280 г	46,2	10,2	34,7	441,0
Фруктовый микс	200 г	1,8	0,4	19,6	94,0

Обед в период с 13 до 15 ч.

Морковный крем-суп*	300 г	20,1	18,1	18,9	318,4
Рис с овощами, яйцом и телятиной	320 г	28,2	14,8	68,4	528,3

Ужин за 3 часа до сна.

Судак на пару с овощами и йогуртовым соусом*	180/165/60 г	46,08	41,98	15,7	622,5
	Выход	Б	Ж	У	ККАЛ
	ИТОГО	96,2	75,3	122,6	2 004,2



ACTIVE

ПОНЕДЕЛЬНИК

Завтрак в течение 1 часа после пробуждения.

Творожная запеканка с черносливом*	260 г	37,2	11,1	46,0	394,4
Ореховая смесь	30 г	5,1	17,5	3,6	192,1

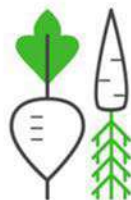
Обед в период с 13 до 15 ч.

Суп чечевичный с телятиной*	300 г	25,5	2,0	12,7	177,2
Гречневая лапша с цыплёнком*	250 г	31,1	24,8	76,9	652,0

Ужин за 3 часа до сна.

Шашлык из сёмги на гриле с брокколи*	200/110 г	48,0	28,0	7,0	479,2
Овощной салат с зеленью	190 г	2,5	5,3	9,2	81,0

Выход	Б	Ж	У	ККАЛ
ИТОГО	149,3	88,7	155,4	1 975,9



ACTIVE

ВТОРНИК

Завтрак в течение 1 часа после пробуждения.

Омлет с лососем и сливочным сыром*	230 г	28,1	27,0	4,1	407,0
Фруктовый микс	150 г	1,35	0,3	14,7	70,5

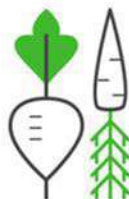
Обед в период с 13 до 15 ч.

Суп с курицей и домашней лапшой*	260 г	19,9	2,8	14,5	176,9
Рис с креветками, овощами и яйцом*	320 г	24,7	7,1	66,9	436,6
Салат нисуаз	170 г	16,4	9,5	6,7	204,5

Ужин за 3 часа до сна.

Шашлык из индейки*	200 г	40,4	24,8	3,6	400,4
Рагу из баклажанов	200 г	3,0	20,0	26,4	296,0

Выход	Б	Ж	У	ККАЛ
ИТОГО	133,9	91,5	136,9	1 991,9



ACTIVE СРЕДА

Завтрак в течение 1 часа после пробуждения.

Ржаные гренки с паштетом из цыпленка	210 г	22,28	10,5	38,4	416,0
--------------------------------------	-------	-------	------	------	-------

Обед в период с 13 до 15 ч.

Овощной суп с лососем и сыром*	400 г	19,7	20,7	11,5	345,7
Булгур с овощами*	200 г	6,5	0,8	25,1	159,2
Салат с языком	200 г	19,1	32,1	4,4	422,6

Ужин за 3 часа до сна.

Отбивная из телятины с овощами на гриле*	200/100 г	47,9	11,7	10,0	392,3
Зелёный маш*	130 г	21,2	1,8	41,4	270,0

Выход	Б	Ж	У	ККАЛ
ИТОГО	136,7	77,6	130,8	2 005,8



ACTIVE

ЧЕТВЕРГ

Завтрак в течение 1 часа после пробуждения.

Мусс из натурального йогурта
с клетчаткой, курагой
и черносливом*

300 г 23,2 9,8 50,1 398,8

Фруктовый микс

150 г 1,35 0,3 14,7 70,5

Обед в период с 13 до 15 ч.

Суп-пюре из цветной
капусты со сливками*

300 г 3,2 24,1 18,1 346,1

Рис с овощами, яйцом
и курицей*

320 г 28,6 7,5 67,1 455,4

Ужин за 3 часа до сна.

Крабовые котлетки
с цукини*

150/100 г 25,3 19,1 14,4 425,2

Салат капрезе со свёклой

245 г 16,7 17,3 21,0 305,7

Выход Б Ж У ККАЛ

ИТОГО 98,4 78,1 185,4 2 001,7



ACTIVE

ПЯТНИЦА

Завтрак в течение 1 часа после пробуждения.

Омлет с креветками*	300 г	27,5	4,5	12,6	201,0
Финиковые конфеты	85 г	6,7	8,0	61,9	316,5

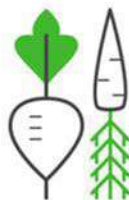
Обед в период с 13 до 15 ч.

Суп с телятиной и полбой*	300 г	14,3	11,0	16,8	226,0
Судак в мисо соусе*	270 г	33,17	30,02	33,0	478,0
Салат из кускуса с томатами и мятой	110 г	3,33	9,9	18,23	182,0

Ужин за 3 часа до сна.

Куриное филе на гриле со сливочным соусом и шпинатом с печёным перцем*	320 г	63,0	20,6	7,1	463,6
Греческий салат	240 г	9,7	11,7	5,1	209,0

Выход	Б	Ж	У	ККАЛ
ИТОГО	157,7	95,7	154,7	2 076,1



ACTIVE СУББОТА

Завтрак в течение 1 часа после пробуждения.

Овсяная каша с банановым пюре и миндалём*	350 г	9,96	9,48	40,9	284,3
Ореховая смесь	30 г	5,1	17,5	3,6	192,1

Обед в период с 13 до 15 ч.

Суп с утиной грудкой*	300 г	20,97	3,71	32,44	254,5
Фитнес-ролл с креветками	180/40 г	18,0	7,3	13,0	208,4
Салат с цыплёнком и древесным грибом	200 г	13,7	27,2	14,0	355,2

Ужин за 3 часа до сна.

Говяжий язык на гриле*	150/50 г	26,7	26,0	4,8	350,9
Салат «Тори кунсей»	190 г	18,8	9,3	8,7	186,0
Перловая каша с овощами*	150 г	6,8	5,0	42,4	241,8

Выход	Б	Ж	У	ККАЛ
ИТОГО	120,1	105,5	159,9	2 073,2



ACTIVE

ВОСКРЕСЕНЬЕ

Завтрак в течение 1 часа после пробуждения.

Пшённая каша с тыквой*	350 г	11,9	4,5	47,67	302,2
Овсяное печенье с кокосом	50 г	3,8	14,0	25,6	261,8

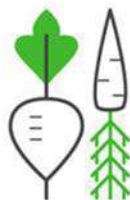
Обед в период с 13 до 15 ч.

Бразильский куриный суп*	300 г	14,7	5,6	11,6	156,0
Шашлык из телятины на гриле*	200 г	61,4	2,0	3,3	260,2
Витаминный салат	170 г	4,5	11,4	10,0	156,8

Ужин за 3 часа до сна.

Кальмар на углях с цукини*	270/90 г	54,9	14,5	14,4	470,9
Салат капрезе	230 г	16,2	15,9	7,7	287,9

Выход	Б	Ж	У	ККАЛ
ИТОГО	167,4	67,9	120,3	1 895,8



ACTIVE

ПОНЕДЕЛЬНИК

Завтрак в течение 1 часа после пробуждения.

Чиа-пудинг с манго и бананом	400 г	11,5	35,0	42,3	525,0
------------------------------	-------	------	------	------	-------

Обед в период с 13 до 15 ч.

Суп с телятиной и булгуром*	300 г	16,41	12,63	17,23	255,0
-----------------------------	-------	-------	-------	-------	-------

Тефтели из щуки*	300 г	32,4	25,9	23,8	456,0
------------------	-------	------	------	------	-------

Салат со свёклой и мягким сыром	120 г	5,2	10,2	31,5	315,4
------------------------------------	-------	-----	------	------	-------

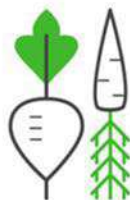
Ужин за 3 часа до сна.

Индейка в соусе терияки*	300 г	54,7	2,2	23,4	348,7
--------------------------	-------	------	-----	------	-------

Овощная лапша на пару*	250 г	3,6	7,6	13,3	131,3
------------------------	-------	-----	-----	------	-------

Выход	Б	Ж	У	ККАЛ
-------	---	---	---	------

ИТОГО	123,8	93,5	151,5	2 031,4
-------	-------	------	-------	---------



ACTIVE

Вторник

Завтрак в течение 1 часа после пробуждения.

Омлет с креветками*	300 г	28,7	4,3	12,6	201,0
Фруктовый микс	150 г	1,35	0,3	14,7	70,5

Обед в период с 13 до 15 ч.

Зелёная гречка с грибами и сметаной*	150 г	7,15	18,36	24,93	295,0
Рулетик из индейки с сыром*	340 г	75,9	31,6	5,26	620,0

Ужин за 3 часа до сна.

Ростбиф с черри и рукколой*	200 г	20,7	43,8	3,4	481,0
Салат с курицей, сельдереем и яблоками	160 г	17,3	16,86	9,43	266,0

Выход	Б	Ж	У	ККАЛ
ИТОГО	151,1	115,22	70,32	1 933,5



ACTIVE СРЕДА

Завтрак в течение 1 часа после пробуждения.

Блинчики с лёгким творогом, изюмом и орехом	220/50 г	32,1	30,2	49,4	601,3
Фруктовый микс	150 г	1,35	0,3	14,7	70,5

Обед в период с 13 до 15 ч.

Греческий суп с фасолью*	250 г	16,54	12,5	9,77	219,0
Жульен с цыплёнком*	250 г	32,7	18,7	11,2	369,0
Салатный микс с печёным перцем	100 г	1,7	2,9	5,6	53,1

Ужин за 3 часа до сна.

Говяжий язык на гриле*	150/50 г	26,7	25,9	4,83	350,9
Салат "Табуле" с лососем	175 г	9,7	21,6	18,7	325,0

Выход	Б	Ж	У	ККАЛ
ИТОГО	120,8	112,1	114,2	1 988,3



ACTIVE

ЧЕТВЕРГ

Завтрак в течение 1 часа после пробуждения.

Рисовая каша с бананом*	250/50 г	6,4	2,0	62,6	293,5
Ореховая смесь	50 г	3,8	14,0	25,6	261,8

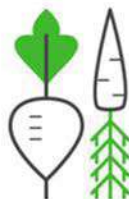
Обед в период с 13 до 15 ч.

Куриное бёдрышко с булгуром и соусом карри*	120/150/30 г	48,7	33,24	47,3	677,0
Салат с печёным перцем и брынзой	180 г	17,1	10,6	15,6	225,8

Ужин за 3 часа до сна.

Жульен с креветкой*	250 г	30,2	18,8	12,8	336,8
Салат с овощами и шампиньонами	200 г	20,04	15,69	4,99	250,0

Выход	Б	Ж	У	ККАЛ
ИТОГО	126,3	94,3	168,9	2 044,9



ACTIVE

ПЯТНИЦА

Завтрак в течение 1 часа после пробуждения.

Блинчики с лососем и сыром	240 г	23,8	46,3	55,8	742,5
----------------------------	-------	------	------	------	-------

Обед в период с 13 до 15 ч.

Морковный крем-суп*	300 г	20,1	18,1	18,9	318,4
Салат с фунчозой и цыплёнком	250 г	19,1	14,1	3,6	332,5
Чиабатта ржаная	30 г	0,8	0,6	14,2	72,2

Ужин за 3 часа до сна.

Рулет из телятины с печёным перцем и домашним кетчупом*	200/30 г	33,6	29,8	10,6	429,0
Овощное рагу*	200 г	6,9	1,6	15,4	109,9

Выход	Б	Ж	У	ККАЛ
ИТОГО	104,3	110,5	122,6	2 004,5



ACTIVE СУББОТА

Завтрак в течение 1 часа после пробуждения.

Чиа-пудинг с гранолой	300 г	13,9	43,5	43,3	627,0
-----------------------	-------	------	------	------	-------

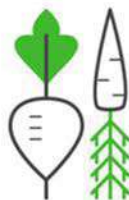
Обед в период с 13 до 15 ч.

Суп с курицей и домашней лапшой*	300 г	23,0	3,2	16,7	204,1
Креветочные котлетки*	150 г	35,2	9,3	5,5	232,5
Полба с овощами*	120 г	7,33	4,45	27,39	182,0

Ужин за 3 часа до сна.

Куриное бёдрышко в соусе том ям с гречневой лапшой*	120/120/30 г	49,3	38,8	43,9	706,0
Микс-салат с вялеными черри и кукурузным маслом	65 г	1,3	6,2	4,6	75,0

Выход	Б	Ж	У	ККАЛ
ИТОГО	130,0	105,5	141,4	2 026,6



ACTIVE

ВОСКРЕСЕНЬЕ

Завтрак в течение 1 часа после пробуждения.

Овсяная каша с фруктами*	380 г	8,6	3,9	57,1	292,1
Ореховая смесь	30 г	5,1	17,5	3,6	192,1

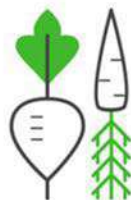
Обед в период с 13 до 15 ч.

Удон с говяжьим языком*	350 г	17,71	10,0	42,98	332,6
Блинчики с курицей*	160 г	30,91	31,63	38,25	560,0

Ужин за 3 часа до сна.

Шашлык из индейки с соусом барбекю*	200/50 г	40,4	24,8	3,6	400,4
Томлёная капуста с соусом терияки*	150 г	2,99	9,38	20,37	180,0

Выход	Б	Ж	У	ККАЛ
ИТОГО	105,7	97,2	165,9	1 957,2



BALANCE

ПОНЕДЕЛЬНИК

Завтрак в течение 1 часа после пробуждения.

Запеканка творожно-банановая*	240 г	26,7	34,7	32,3	551,6
----------------------------------	-------	------	------	------	-------

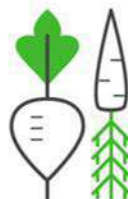
Обед в период с 13 до 15 ч.

Суп тыквенный с рукколой*	260 г	4,4	4,3	13,9	108,3
Шашлык из индейки с соусом барбекю*	200/40 г	40,0	8,1	6,7	304,3
Салат деревенский с ростками сои	130 г	3,1	3,0	5,6	86,3

Ужин за 3 часа до сна.

Паровая сёмга*	200 г	42,0	27,2	2,6	423,2
Цукини с кунжутом в соусе терияки*	110 г	0,6	4,2	4,6	58,6

Выход	Б	Ж	У	ККАЛ
ИТОГО	116,8	81,5	65,7	1 532,3



BALANCE

Вторник

Завтрак в течение 1 часа после пробуждения.

Омлет паровой со шпинатом и ореховым соусом*	180 г	17,3	10,5	9,1	240,6
Овсяное печенье с кокосом	25 г	1,9	7	12,8	130,9

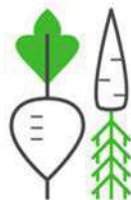
Обед в период с 13 до 15 ч.

Томатный суп с фенхелем и сыром маскарпоне*	230 г	10,5	29,1	20,9	394,9
Куриное филе под сырной корочкой с цветной капустой на пару*	120/110 г	36,2	13,4	9,7	345,3

Ужин за 3 часа до сна.

Овощное рагу с кальмаром*	300 г	23,3	12,7	9,8	249,5
Спагетти из полбы*	75 г	6,5	7,1	25,4	191,0

Выход	Б	Ж	У	ККАЛ
ИТОГО	95,7	79,8	87,7	1 552,2



BALANCE

СРЕДА

Завтрак в течение 1 часа после пробуждения.

Каша четыре злака*	200 г	7,0	5,9	33,5	211,9
Маффин из домашней рикотты с бананом	60 г	6,8	6,6	12,2	135,5

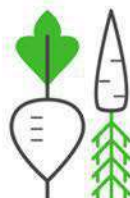
Обед в период с 13 до 15 ч.

Суп с телячьими щёчками*	250 г	13,5	11,2	8,5	190,4
Судак в сметанном соусе*	200 г	32,2	10,5	4,7	246,9
Салат с томатами и брынзой	245 г	13,7	17,6	11,7	302,2

Ужин за 3 часа до сна.

Ростбиф с соусом терияки*	100/20 г	26,4	21,6	4,8	347,6
Фасоль стручковая*	120 г	3,9	10,0	8,5	141,0

Выход	Б	Ж	У	ККАЛ
ИТОГО	103,5	83,4	83,8	1 575,5



BALANCE

ЧЕТВЕРГ

Завтрак в течение 1 часа после пробуждения.

Блины с лёгким творогом и сметаной*	220/60 г	26,58	19,68	38,82	469,95
--	----------	-------	-------	-------	--------

Обед в период с 13 до 15 ч.

Рисовый суп с мясом краба*	300 г	12,8	6,6	51,9	325,5
Домашние голубцы с сырным соусом*	100/50 г	18,9	10,2	5,4	307,2
Салат «Ташкент»	150 г	9,4	14,9	10,6	212,5

Ужин за 3 часа до сна.

Рулет из индейки с рикоттой и овощи гриль*	120/150 г	24,6	13,5	8,9	248,4
---	-----------	------	------	-----	-------

Выход	Б	Ж	У	ККАЛ
ИТОГО	92,28	64,88	115,62	1 563,55



BALANCE

ПЯТНИЦА

Завтрак в течение 1 часа после пробуждения.

Каша ячневая с малиной*	250 г	8,24	2,25	49,48	255,0
Финиковые конфеты	45 г	3,4	6,3	21,0	158,2

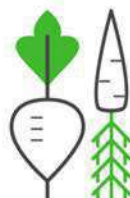
Обед в период с 13 до 15 ч.

Щи с квашеной капустой*	250 г	14,1	1,2	5,7	90,0
Салат с яйцом пашот	200 г	10,0	27,0	8,7	317,6
Шашлык из креветок с соусом терияки*	150 г	30,35	4,3	4,8	181,7

Ужин за 3 часа до сна.

Палтус на пару с морковным кремом*	270 г	36,41	17,69	10,40	346,1
Бурый рис*	100 г	2,5	3,7	28,1	152,7

Выход	Б	Ж	У	ККАЛ
ИТОГО	105,0	62,4	128,2	1 501,3



BALANCE

СУББОТА

Завтрак в течение 1 часа после пробуждения.

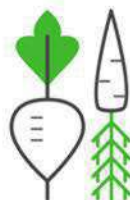
Перепелиная дюжина*	120 г	16,6	27,2	2,6	326,2
Брускетта с паштетом из лосося	80 г	10,9	8,9	22,4	214,4

Обед

Уха с двумя видами рыб*	250 г	8,9	3,2	10,0	107,6
Чиабатта ржаная	30 г	0,8	0,6	14,2	72,2
Американский кобб салат	280 г	22,4	33,2	18,7	473,6

Ужин

Телятина с овощами в соусе терияки*	270 г	31,2	18,1	22,5	376,9
	Выход	Б	Ж	У	ККАЛ
	ИТОГО	90,8	91,2	90,4	1 570,9



BALANCE

ВОСКРЕСЕНЬЕ

Завтрак в течение 1 часа после пробуждения.

Печёные сырники со сметаной*	140 г	22,4	5,1	17,3	220,5
Фруктовый микс	200 г	1,8	0,4	19,6	94,0

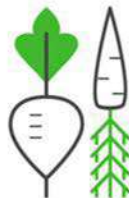
Обед в период с 13 до 15 ч.

Морковный крем-суп*	250 г	16,8	15,0	15,8	265,3
Рис с овощами, яйцом и телятиной	320 г	28,2	14,8	68,4	528,3

Ужин за 3 часа до сна.

Судак на пару с овощами и йогуртовым соусом*	120/110/30 г	30,7	27,9	10,45	415,0
---	--------------	------	------	-------	-------

Выход	Б	Ж	У	ККАЛ
ИТОГО	99,9	63,2	131,6	1 523,1



BALANCE

ПОНЕДЕЛЬНИК

Завтрак в течение 1 часа после пробуждения.

Творожная запеканка с черносливом*	260 г	37,2	11,1	46,0	394,4
------------------------------------	-------	------	------	------	-------

Обед в период с 13 до 15 ч.

Суп чечевичный с телятиной*	250 г	16,11	1,22	9,09	117,3
Гречневая лапша с цыплёнком*	230 г	28,62	22,83	70,78	600,0

Ужин за 3 часа до сна.

Шашлык из сёмги на гриле с брокколи*	200/110 г	48,0	28,0	7,0	479,2
--------------------------------------	-----------	------	------	-----	-------

Выход	Б	Ж	У	ККАЛ
ИТОГО	129,9	63,2	132,9	1 590,9



BALANCE

Вторник

Завтрак в течение 1 часа после пробуждения.

Омлет с лососем и сливочным сыром*	160 г	19,0	23,48	3,51	300,7
Фруктовый микс	150 г	1,35	0,3	14,7	70,5

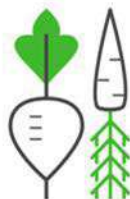
Обед в период с 13 до 15 ч.

Суп с курицей и домашней лапшой*	260 г	19,9	2,8	14,5	176,9
Рис с креветками, овощами и яйцом*	250 г	19,2	5,6	52,3	341,0
Салат нисуаз	170 г	16,4	9,5	6,7	204,5

Ужин за 3 часа до сна.

Шашлык из индейки*	150 г	30,3	18,6	2,7	300,3
Рагу из баклажанов*	150 г	2,6	15,0	19,8	222,0

Выход	Б	Ж	У	ККАЛ
ИТОГО	108,8	75,3	114,2	1 615,9



BALANCE

СРЕДА

Завтрак в течение 1 часа после пробуждения.

Ржаные гренки с паштетом из цыпленка	210 г	22,28	10,5	38,4	416,0
--------------------------------------	-------	-------	------	------	-------

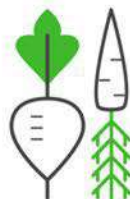
Обед в период с 13 до 15 ч.

Овощной суп с лососем*	350 г	12,9	16,1	11,0	275,0
Булгур с овощами*	150 г	5,0	0,6	18,9	119,4
Салат с языком	150 г	14,3	24,1	3,3	317,0

Ужин за 3 часа до сна.

Отбивная из телятины с овощами на гриле*	200/100 г	47,9	11,7	10,0	392,3
--	-----------	------	------	------	-------

Выход	Б	Ж	У	ККАЛ
ИТОГО	102,4	63,0	89,3	1 477,7



BALANCE

ЧЕТВЕРГ

Завтрак в течение 1 часа после пробуждения.

Мусс из натурального йогурта
с клетчаткой, курагой
и черносливом*

300 г	23,2	9,8	50,1	398,8
-------	------	-----	------	-------

Обед в период с 13 до 15 ч.

Суп-пюре из цветной
капусты со сливками*

250 г	7,4	20,1	15,1	288,4
-------	-----	------	------	-------

Рис с овощами, яйцом
и курицей*

200 г	17,8	4,7	41,9	285,0
-------	------	-----	------	-------

Ужин за 3 часа до сна.

Крабовые котлетки
с цукини*

150/100 г	25,3	19,1	14,4	425,2
-----------	------	------	------	-------

Салат капрезе со свёклой

150 г	10,2	10,6	12,8	187,2
-------	------	------	------	-------

Выход	Б	Ж	У	ККАЛ
-------	---	---	---	------

ИТОГО	83,9	64,3	134,3	1 584,6
-------	------	------	-------	---------



BALANCE

ПЯТНИЦА

Завтрак в течение 1 часа после пробуждения.

Омлет с креветками*	250 г	23,8	3,6	10,5	167,5
Финиковые конфеты	45 г	3,4	6,3	31,0	158,0

Обед в период с 13 до 15 ч.

Суп с телятиной и полбой*	300 г	14,3	11,0	16,8	226,0
Судак в мисо соусе*	270 г	33,17	30,02	33,0	478,0
Салат из кускуса с томатами и мятой	110 г	3,33	9,9	18,23	182,0

Ужин за 3 часа до сна.

Куриное филе на гриле со сливочным соусом и шпинатом с печёным перцем*	270 г	52,7	17,3	5,9	388,2
--	-------	------	------	-----	-------

Выход	Б	Ж	У	ККАЛ
ИТОГО	130,7	78,2	115,4	1 599,7



BALANCE

СУББОТА

Завтрак в течение 1 часа после пробуждения.

Овсяная каша с банановым пюре и миндалём*	350 г	9,96	9,48	40,9	284,3
---	-------	------	------	------	-------

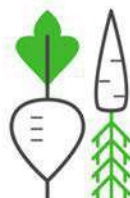
Обед в период с 13 до 15 ч.

Суп с утиной грудкой*	300 г	20,97	3,71	32,44	254,5
Фитнес-ролл с креветками	90/20 г	9,0	3,7	6,5	104,2
Салат с цыплёнком и древесным грибом	200 г	13,7	27,2	14,0	355,2

Ужин за 3 часа до сна.

Говяжий язык на гриле*	150/50 г	26,7	26,0	4,8	350,9
Салат «Тори кунсей»	190 г	18,8	9,3	8,7	186,0

Выход	Б	Ж	У	ККАЛ
ИТОГО	99,2	79,3	107,4	1 535,1



BALANCE

ВОСКРЕСЕНЬЕ

Завтрак в течение 1 часа после пробуждения.

Пшённая каша с тыквой*	200 г	6,6	3,3	25,5	164,4
Овсяное печенье с кокосом	50 г	3,8	14,0	25,6	261,8

Обед в период с 13 до 15 ч.

Бразильский куриный суп*	300 г	14,7	5,6	11,6	156,0
Шашлык из телятины на гриле*	200 г	61,4	2,0	3,3	260,2
Витаминный салат	170 г	4,5	11,4	10,0	156,8

Ужин за 3 часа до сна.

Кальмар на углях с цукини*	170/90 г	36,6	9,7	9,6	313,9
Салат капрезе	230 г	16,2	15,9	7,7	287,9

Выход	Б	Ж	У	ККАЛ
ИТОГО	143,8	62,0	93,3	1 601,0



BALANCE

ПОНЕДЕЛЬНИК

Завтрак в течение 1 часа после пробуждения.

Чиа-пудинг с манго и бананом	350 г	10,1	30,6	37,0	459,5
------------------------------	-------	------	------	------	-------

Обед в период с 13 до 15 ч.

Суп с телятиной и булгуром*	300 г	16,41	12,63	17,23	255,0
-----------------------------	-------	-------	-------	-------	-------

Тефтели из щуки*	250 г	26,95	21,66	19,78	380,0
------------------	-------	-------	-------	-------	-------

Капустный микс-салат	150 г	3,9	5,3	8,7	101,5
----------------------	-------	-----	-----	-----	-------

Ужин за 3 часа до сна.

Индейка в соусе терияки*	200 г	36,5	1,4	15,6	232,5
--------------------------	-------	------	-----	------	-------

Овощная лапша на пару*	200 г	2,9	6,1	10,7	105,0
------------------------	-------	-----	-----	------	-------

Выход	Б	Ж	У	ККАЛ
-------	---	---	---	------

ИТОГО	96,8	77,7	109,0	1 533,5
-------	------	------	-------	---------



BALANCE

Вторник

Завтрак в течение 1 часа после пробуждения.

Омлет с креветками*	250 г	23,9	3,6	10,5	167,5
Фруктовый микс	150 г	1,35	0,3	14,7	70,5

Обед в период с 13 до 15 ч.

Зелёная гречка с грибами и сметаной*	150 г	7,15	18,36	24,93	295,0
Ростбиф с черри и рукколой*	200 г	20,7	43,8	3,4	481,0

Ужин за 3 часа до сна.

Рулетик из индейки с сыром*	170 г	37,96	15,78	2,63	310,0
Салат с курицей, сельдереем и яблоками	160 г	17,3	16,86	9,43	266,0

Выход	Б	Ж	У	ККАЛ
ИТОГО	108,36	98,7	65,59	1 590,0



BALANCE

СРЕДА

Завтрак в течение 1 часа после пробуждения.

Блинчики с лёгким творогом, изюмом и орехом	220/50 г	32,1	30,2	49,4	601,3
--	----------	------	------	------	-------

Обед в период с 13 до 15 ч.

Греческий суп с фасолью*	250 г	16,54	12,5	9,77	219,0
Жульен с цыплёнком*	250 г	32,7	18,7	11,2	369,0

Ужин за 3 часа до сна.

Говяжий язык на гриле*	150/50 г	26,7	25,9	4,83	350,9
------------------------	----------	------	------	------	-------

Выход	Б	Ж	У	ККАЛ
-------	---	---	---	------

ИТОГО	108,0	87,3	75,2	1 539,7
-------	-------	------	------	---------



BALANCE

ЧЕТВЕРГ

Завтрак в течение 1 часа после пробуждения.

Рисовая каша с бананом*	250/50 г	6,4	2,0	62,6	293,5
-------------------------	----------	-----	-----	------	-------

Обед в период с 13 до 15 ч.

Куриное бёдрышко с булгуром и соусом карри*	100/120/30 г	40,0	27,7	39,4	564,0
--	--------------	------	------	------	-------

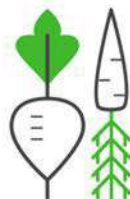
Салат с печёным перцем и брынзой	180 г	17,1	10,6	15,6	225,8
-------------------------------------	-------	------	------	------	-------

Ужин за 3 часа до сна.

Жульен с креветкой*	170 г	20,55	12,78	8,72	229,0
---------------------	-------	-------	-------	------	-------

Салат с овощами и шампиньонами	200 г	20,04	15,69	4,99	250,0
-----------------------------------	-------	-------	-------	------	-------

Выход	Б	Ж	У	ККАЛ
ИТОГО	104,1	68,8	131,3	1 562,3



BALANCE

ПЯТНИЦА

Завтрак в течение 1 часа после пробуждения.

Блинчики с лососем и сыром	160 г	15,86	30,85	37,02	495,0
----------------------------	-------	-------	-------	-------	-------

Обед в период с 13 до 15 ч.

Морковный крем-суп*	200 г	13,4	12,0	12,6	212,0
---------------------	-------	------	------	------	-------

Салат с фунчозой и цыплёнком	200 г	15,3	11,3	2,9	266,3
------------------------------	-------	------	------	-----	-------

Чиабатта ржаная	30 г	0,8	0,6	14,2	72,2
-----------------	------	-----	-----	------	------

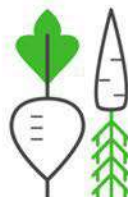
Ужин за 3 часа до сна.

Рулет из телятины с печёным перцем и домашним кетчупом*	200/30 г	33,6	29,8	10,6	429,0
---	----------	------	------	------	-------

Овощное рагу*	200 г	6,9	1,6	15,4	109,9
---------------	-------	-----	-----	------	-------

Выход		Б	Ж	У	ККАЛ
-------	--	---	---	---	------

ИТОГО		85,9	86,1	92,7	1 584,4
-------	--	------	------	------	---------



BALANCE

СУББОТА

Завтрак в течение 1 часа после пробуждения.

Чиа-пудинг с гранолой	255 г	11,8	37,0	36,8	533,0
-----------------------	-------	------	------	------	-------

Обед в период с 13 до 15 ч.

Суп с курицей и домашней лапшой*	260 г	19,9	2,75	14,5	176,9
-------------------------------------	-------	------	------	------	-------

Креветочные котлетки*	100 г	23,45	6,17	3,65	155,0
-----------------------	-------	-------	------	------	-------

Полба с овощами*	120 г	7,33	4,45	27,39	182,0
------------------	-------	------	------	-------	-------

Ужин за 3 часа до сна.

Салат с телятиной, овощами и фасолью	250 г	20,8	40,3	18,8	535,0
---	-------	------	------	------	-------

Выход	Б	Ж	У	ККАЛ
-------	---	---	---	------

ИТОГО	83,2	90,7	101,1	1 581,9
-------	------	------	-------	---------



BALANCE

ВОСКРЕСЕНЬЕ

Завтрак в течение 1 часа после пробуждения.

Овсяная каша с фруктами*	200 г	4,7	2,3	21,8	125,9
Маффин из домашней рикотты с бананом	60 г	6,8	6,6	12,2	135,5

Обед в период с 13 до 15 ч.

Удон с говяжьим языком*	250 г	11,94	6,69	29,08	223,85
Блинчики с курицей*	160 г	30,91	31,63	38,25	560,0

Ужин за 3 часа до сна.

Шашлык из индейки с соусом барбекю*	150/30 г	30,3	18,6	2,7	300,3
Томлёная капуста с соусом терияки*	150 г	2,99	9,38	20,37	180,0

Выход	Б	Ж	У	ККАЛ
ИТОГО	87,6	75,2	124,4	1 525,6



SLIM

ПОНЕДЕЛЬНИК

Завтрак в течение 1 часа после пробуждения.

Запеканка творожно-банановая*	190 г	21,1	27,5	25,6	436,7
----------------------------------	-------	------	------	------	-------

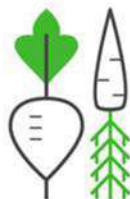
Обед в период с 13 до 15 ч.

Суп тыквенный с рукколой*	260 г	4,4	4,3	13,9	108,3
Шашлык из индейки с соусом барбекю*	150/40 г	30,0	6,1	5,0	228,2
Салат деревенский с ростками сои	130 г	3,1	3,0	5,6	86,3

Ужин за 3 часа до сна.

Паровая сёмга*	150 г	31,5	20,4	1,9	317,4
Цукини с кунжутом в соусе терияки*	110 г	0,6	4,2	4,6	58,6

Выход	Б	Ж	У	ККАЛ
ИТОГО	90,7	65,5	56,6	1 235,5



SLIM

Вторник

Завтрак в течение 1 часа после пробуждения.

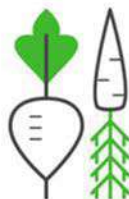
Омлет паровой со шпинатом и ореховым соусом*	180 г	17,3	10,5	9,1	240,6
Фруктовый микс	150 г	1,4	0,3	14,7	70,5

Обед в период с 13 до 15 ч.

Томатный суп с фенхелем и сыром маскарпоне*	230 г	10,5	29,1	20,9	394,9
Куриное филе под сырной корочкой с цветной капустой на пару*	120/110 г	36,2	13,4	9,7	345,3

Ужин за 3 часа до сна.

Овощное рагу с кальмаром*	300 г	23,3	12,7	9,8	249,5
Выход	Б	Ж	У	ККАЛ	
ИТОГО	88,6	66,0	64,2	1 300,8	



SLIM СРЕДА

Завтрак в течение 1 часа после пробуждения.

Каша четыре злака*	200 г	7,0	5,9	33,5	211,9
Маффин из домашней рикотты с бананом	60 г	6,8	6,6	12,2	135,5

Обед в период с 13 до 15 ч.

Суп с телячьими щёчками*	250 г	13,5	11,2	8,5	190,4
Судак в сметанном соусе*	200 г	32,2	10,5	4,7	246,9

Ужин за 3 часа до сна.

Ростбиф с соусом терияки*	100/20 г	26,4	21,6	4,8	347,6
Фасоль стручковая*	100 г	3,3	9,1	7,7	128,2

Выход	Б	Ж	У	ККАЛ
ИТОГО	89,2	64,9	71,3	1 260,5



SLIM

ЧЕТВЕРГ

Завтрак в течение 1 часа после пробуждения.

Блины с лёгким творогом и сметаной*	150/50 г	18,3	18,2	26,9	353,6
--	----------	------	------	------	-------

Обед в период с 13 до 15 ч.

Рисовый суп с мясом краба*	200 г	8,5	4,4	34,6	217,0
----------------------------	-------	-----	-----	------	-------

Домашние голубцы с сырным соусом*	100/50 г	18,9	10,2	5,4	307,2
--------------------------------------	----------	------	------	-----	-------

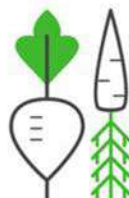
Салат «Ташкент»	100 г	6,2	10,0	7,1	141,7
-----------------	-------	-----	------	-----	-------

Ужин за 3 часа до сна.

Рулет из индейки с рикоттой и овощи гриль*	120/150 г	24,6	13,5	8,9	248,4
---	-----------	------	------	-----	-------

Выход	Б	Ж	У	ККАЛ
-------	---	---	---	------

ИТОГО	76,5	56,3	82,9	1 267,9
-------	------	------	------	---------



SLIM

ПЯТНИЦА

Завтрак в течение 1 часа после пробуждения.

Каша ячневая с малиной*	250 г	8,24	2,25	49,48	255,0
Финиковые конфеты	45 г	3,4	6,3	21,0	158,2

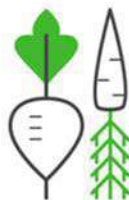
Обед в период с 13 до 15 ч.

Щи с квашеной капустой*	250 г	14,1	1,2	5,7	90,0
Салат с яйцом пашот	150 г	7,5	20,3	6,6	238,2
Шашлык из креветок с соусом терияки*	150 г	30,35	4,3	4,8	181,7

Ужин за 3 часа до сна.

Палтус на пару с морковным кремом*	270 г	36,41	17,69	10,40	346,1
---------------------------------------	-------	-------	-------	-------	-------

Выход	Б	Ж	У	ККАЛ
ИТОГО	100,0	52,0	98,0	1 269,2



SLIM

СУББОТА

Завтрак в течение 1 часа после пробуждения.

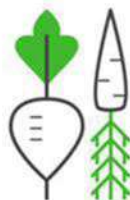
Перепелиная дюжина*	120 г	16,6	27,2	2,6	326,2
Фруктовый микс	150 г	1,35	0,3	14,7	70,5

Обед

Уха с двумя видами рыб*	250 г	8,9	3,2	10,0	107,6
Чиабатта ржаная	30 г	0,8	0,6	14,2	72,2
Американский кобб салат	230 г	18,4	27,2	15,4	389,0

Ужин

Телятина с овощами в соусе терияки*	220 г	25,4	14,7	18,3	307,1
Выход	Б	Ж	У	ККАЛ	
ИТОГО	71,5	73,2	75,2	1 272,6	



SLIM

ВОСКРЕСЕНЬЕ

Завтрак в течение 1 часа после пробуждения.

Печёные сырники со сметаной*	140 г	22,4	5,1	17,3	220,5
------------------------------	-------	------	-----	------	-------

Обед в период с 13 до 15 ч.

Морковный крем-суп*	250 г	16,8	15,0	15,8	265,3
---------------------	-------	------	------	------	-------

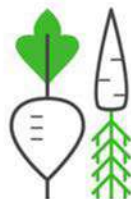
Рис с овощами, яйцом и телятиной	200 г	17,6	9,2	42,8	330,0
-------------------------------------	-------	------	-----	------	-------

Ужин за 3 часа до сна.

Судак на пару с овощами и йогуртовым соусом*	120/110/30 г	30,7	27,9	10,45	415,0
---	--------------	------	------	-------	-------

Выход	Б	Ж	У	ККАЛ
-------	---	---	---	------

ИТОГО	87,5	57,2	86,4	1 230,8
-------	------	------	------	---------



SLIM

ПОНЕДЕЛЬНИК

Завтрак в течение 1 часа после пробуждения.

Творожная запеканка с черносливом*	150 г	22,2	5,6	36,8	249,7
---------------------------------------	-------	------	-----	------	-------

Обед в период с 13 до 15 ч.

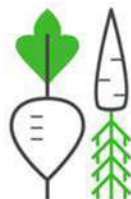
Суп чечевичный с телятиной*	250 г	16,1	1,2	9,1	117,3
Гречневая лапша с цыплёнком*	200 г	24,8	19,8	61,5	521,0

Ужин за 3 часа до сна.

Шашлык из сёмги на гриле с брокколи*	150/110 г	37,5	21,2	6,4	373,4
---	-----------	------	------	-----	-------

Выход	Б	Ж	У	ККАЛ
-------	---	---	---	------

ИТОГО	100,6	47,8	113,8	1 261,4
-------	-------	------	-------	---------



SLIM

ВТОРНИК

Завтрак в течение 1 часа после пробуждения.

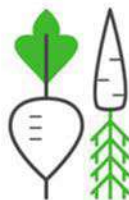
Омлет с лососем и сливочным сыром*	160 г	19,0	23,48	3,51	300,7
Фруктовый микс	150 г	1,35	0,3	14,7	70,5

Обед в период с 13 до 15 ч.

Суп с курицей и домашней лапшой*	260 г	19,9	2,8	14,5	176,9
Рис с креветками, овощами и яйцом*	250 г	19,2	5,6	52,3	341,0

Ужин за 3 часа до сна.

Шашлык из индейки*	100 г	20,2	12,4	1,8	200,2
Рагу из баклажанов*	100 г	1,5	10,0	13,2	148,0
Выход	Б	Ж	У	ККАЛ	
ИТОГО	81,2	54,6	100,0	1 237,3	



SLIM СРЕДА

Завтрак в течение 1 часа после пробуждения.

Ржаные гренки с паштетом из цыпленка	140 г	19,04	7,72	30,0	277,36
--------------------------------------	-------	-------	------	------	--------

Обед в период с 13 до 15 ч.

Овощной суп с лососем*	350 г	12,9	16,1	11,0	275,0
Салат с языком	200 г	19,1	32,1	4,4	422,6

Ужин за 3 часа до сна.

Отбивная из телятины с овощами на гриле*	100/100 г	27,8	8,7	10,0	213,3
	Выход	Б	Ж	У	ККАЛ
	ИТОГО	78,9	64,6	55,4	1 188,3



SLIM

ЧЕТВЕРГ

Завтрак в течение 1 часа после пробуждения.

Мусс из натурального йогурта с курагой и черносливом*	250 г	7,8	5,0	39,1	242,9
---	-------	-----	-----	------	-------

Обед в период с 13 до 15 ч.

Суп-пюре из цветной капусты со сливками*	250 г	7,4	20,1	15,1	288,4
--	-------	-----	------	------	-------

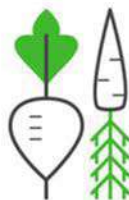
Рис с овощами, яйцом и курицей*	200 г	17,8	4,7	41,9	285,0
---------------------------------	-------	------	-----	------	-------

Ужин за 3 часа до сна.

Крабовые котлетки с цукини*	150/100 г	25,3	19,1	14,4	425,2
-----------------------------	-----------	------	------	------	-------

Выход	Б	Ж	У	ККАЛ
-------	---	---	---	------

ИТОГО	58,3	48,9	110,5	1 241,5
-------	------	------	-------	---------



SLIM

ПЯТНИЦА

Завтрак в течение 1 часа после пробуждения.

Омлет с креветками*	200 г	19,3	2,9	8,4	134,0
Финиковые конфеты	45 г	3,4	6,3	31,0	158,0

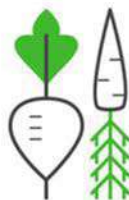
Обед в период с 13 до 15 ч.

Суп с телятиной и полбой*	300 г	14,28	11,04	16,79	226,0
Судак в мисо соусе*	270 г	33,17	30,02	33,0	478,0

Ужин за 3 часа до сна.

Куриное филе на гриле со сливочным соусом и шпинатом с печёным перцем*	215 г	42,0	13,8	4,7	309,1
--	-------	------	------	-----	-------

Выход	Б	Ж	У	ККАЛ
ИТОГО	112,2	64,1	93,9	1 305,1



SLIM

СУББОТА

Завтрак в течение 1 часа после пробуждения.

Овсяная каша с банановым пюре и миндалём*	350 г	9,96	9,48	40,9	284,3
---	-------	------	------	------	-------

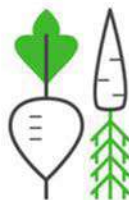
Обед в период с 13 до 15 ч.

Суп с утиной грудкой*	300 г	20,97	3,71	32,44	254,5
Салат с цыплёнком и древесным грибом	150 г	10,3	15,0	10,5	221,4

Ужин за 3 часа до сна.

Говяжий язык на гриле*	150/50 г	26,7	26,0	4,8	350,9
Салат «Тори кунсей»	190 г	18,8	9,3	8,7	186,0

Выход	Б	Ж	У	ККАЛ
ИТОГО	86,7	63,5	97,3	1 297,1



SLIM

ВОСКРЕСЕНЬЕ

Завтрак в течение 1 часа после пробуждения.

Пшённая каша с тыквой*	200 г	6,6	3,3	25,5	164,4
Овсяное печенье с кокосом	25 г	1,9	7,0	12,8	130,9

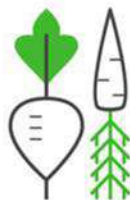
Обед в период с 13 до 15 ч.

Бразильский куриный суп*	250 г	12,3	4,7	9,7	130,0
Шашлык из телятины на гриле*	150 г	46,0	1,5	2,5	173,5
Витаминный салат	170 г	4,5	11,4	10,0	156,8

Ужин за 3 часа до сна.

Кальмар на углях с цукини*	170/90 г	36,6	9,7	9,6	313,9
Салат капрезе	120 г	9,4	13,6	5,3	152,5

Выход	Б	Ж	У	ККАЛ
ИТОГО	112,2	51,2	75,4	1 221,9



SLIM

ПОНЕДЕЛЬНИК

Завтрак в течение 1 часа после пробуждения.

Чиа-пудинг с манго и бананом	250 г	7,3	21,7	26,5	328,0
------------------------------	-------	-----	------	------	-------

Обед в период с 13 до 15 ч.

Суп с телятиной и булгуром*	250 г	13,7	10,5	14,4	212,5
-----------------------------	-------	------	------	------	-------

Тефтели из щуки*	250 г	26,95	21,66	19,78	380,0
------------------	-------	-------	-------	-------	-------

Капустный микс-салат	150 г	3,9	5,3	8,7	101,5
----------------------	-------	-----	-----	-----	-------

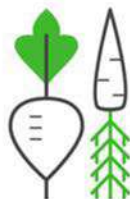
Ужин за 3 часа до сна.

Индейка в соусе терияки*	160 г	29,2	1,1	12,5	186,0
--------------------------	-------	------	-----	------	-------

Овощная лапша на пару*	150 г	2,2	4,9	8,0	79,0
------------------------	-------	-----	-----	-----	------

Выход	Б	Ж	У	ККАЛ
-------	---	---	---	------

ИТОГО	83,3	65,2	89,9	1 287,0
-------	------	------	------	---------



SLIM

ВТОРНИК

Завтрак в течение 1 часа после пробуждения.

Омлет с креветками*	200 г	19,13	2,91	8,37	134,0
Фруктовый микс	150 г	1,35	0,3	14,7	70,5

Обед в период с 13 до 15 ч.

Зелёная гречка с грибами и сметаной*	150 г	7,15	18,36	24,93	295,0
Ростбиф с черри и рукколой*	110 г	11,4	24,1	1,87	265,0

Ужин за 3 часа до сна.

Рулетик из индейки с сыром*	170 г	37,96	15,78	2,63	310,0
Салат с курицей, сельдереем и яблоками	100 г	10,8	10,5	5,9	166,3

Выход	Б	Ж	У	ККАЛ
ИТОГО	87,79	71,95	58,4	1 240,8



SLIM СРЕДА

Завтрак в течение 1 часа после пробуждения.

Блинчики с лёгким творогом, изюмом и орехом	150/30 г	21,1	19,8	32,4	396,9
--	----------	------	------	------	-------

Обед в период с 13 до 15 ч.

Греческий суп с фасолью*	250 г	16,54	12,5	9,77	219,0
Жульен с цыплёнком*	170 г	25,27	12,71	7,62	251,0

Ужин за 3 часа до сна.

Говяжий язык на гриле*	150/50 г	26,7	25,9	4,83	350,9
------------------------	----------	------	------	------	-------

Выход	Б	Ж	У	ККАЛ
-------	---	---	---	------

ИТОГО	89,6	70,9	54,6	1 217,8
-------	------	------	------	---------



SLIM

ЧЕТВЕРГ

Завтрак в течение 1 часа после пробуждения.

Рисовая каша с бананом*	200/30 г	5,2	1,5	49,8	232,6
-------------------------	----------	-----	-----	------	-------

Обед в период с 13 до 15 ч.

Куриное бёдрышко с булгуром и соусом карри*	100/120/30 г	40,0	27,7	39,4	564,0
--	--------------	------	------	------	-------

Салат с печёным перцем и брынзой	150 г	14,3	9,4	13,8	199,2
-------------------------------------	-------	------	-----	------	-------

Ужин за 3 часа до сна.

Жульен с креветкой*	150 г	18,1	11,3	7,7	202,0
---------------------	-------	------	------	-----	-------

Салат с овощами и шампиньонами	100 г	10,02	7,8	2,5	125,0
-----------------------------------	-------	-------	-----	-----	-------

Выход	Б	Ж	У	ККАЛ
-------	---	---	---	------

ИТОГО	87,6	57,7	113,2	1 322,8
-------	------	------	-------	---------



SLIM

ПЯТНИЦА

Завтрак в течение 1 часа после пробуждения.

Блинчики с лососем и сыром	160 г	15,86	30,85	37,02	495,0
----------------------------	-------	-------	-------	-------	-------

Обед в период с 13 до 15 ч.

Морковный крем-суп*	200 г	13,4	12,0	12,6	212,0
---------------------	-------	------	------	------	-------

Салат с фунчозой и цыплёнком	160 г	12,3	9,0	2,3	213,0
------------------------------	-------	------	-----	-----	-------

Ужин за 3 часа до сна.

Руллет из телятины с печёным перцем и домашним кетчупом*	130/30 г	21,85	22,35	7,94	322,0
--	----------	-------	-------	------	-------

Овощное рагу*	150 г	5,1	1,2	11,5	82,4
---------------	-------	-----	-----	------	------

Выход		Б	Ж	У	ККАЛ
-------	--	---	---	---	------

ИТОГО		68,6	75,4	71,4	1 324,4
-------	--	------	------	------	---------



SLIM

СУББОТА

Завтрак в течение 1 часа после пробуждения.

Чиа-пудинг с гранолой	200 г	9,2	29,0	28,8	418,0
-----------------------	-------	-----	------	------	-------

Обед в период с 13 до 15 ч.

Суп с курицей и домашней лапшой*	200 г	15,3	2,1	11,1	136,0
-------------------------------------	-------	------	-----	------	-------

Креветочные котлетки*	100 г	23,45	6,17	3,65	155,0
-----------------------	-------	-------	------	------	-------

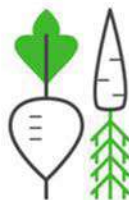
Полба с овощами*	100 г	6,1	3,7	22,8	151,7
------------------	-------	-----	-----	------	-------

Ужин за 3 часа до сна.

Салат с телятиной, овощами и фасолью	200 г	16,6	32,3	15,0	428,0
---	-------	------	------	------	-------

Выход		Б	Ж	У	ККАЛ
-------	--	---	---	---	------

ИТОГО		70,7	73,3	81,4	1 288,7
-------	--	------	------	------	---------



SLIM

ВОСКРЕСЕНЬЕ

Завтрак в течение 1 часа после пробуждения.

Овсяная каша с фруктами*	200 г	4,7	2,3	21,8	125,9
--------------------------	-------	-----	-----	------	-------

Обед в период с 13 до 15 ч.

Удон с говяжьим языком*	250 г	11,94	6,69	29,08	223,85
-------------------------	-------	-------	------	-------	--------

Блинчики с курицей*	160 г	30,91	31,63	38,25	560,0
---------------------	-------	-------	-------	-------	-------

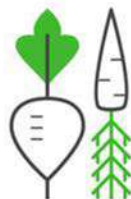
Ужин за 3 часа до сна.

Шашлык из индейки с соусом барбекю*	100/30 г	20,2	12,4	1,8	200,2
--	----------	------	------	-----	-------

Томлёная капуста с соусом терияки*	150 г	2,99	9,38	20,37	180,0
---------------------------------------	-------	------	------	-------	-------

Выход	Б	Ж	У	ККАЛ
-------	---	---	---	------

ИТОГО	70,7	62,4	111,3	1 290,0
-------	------	------	-------	---------



SLIM

ПОНЕДЕЛЬНИК

Завтрак

Запеканка творожная*	150 г	22,3	5,6	38,4	254,7
Коктейль молочный с грушей	250 мл	15,7	4,2	38,5	190,8

Бранч

Фреш апельсиновый	250 мл	2	0,3	25	110,9
-------------------	--------	---	-----	----	-------

Обед

Суп тыквенный с рукколой*	260 г	4,4	4,3	13,9	108,3
Фитнес-ролл с курицей	90/20 г	14	3,8	6,5	164,7

Полдник

Салат деревенский с ростками сои	130 г	3,1	3	5,6	86,3
Чиабатта ржаная	15 г	0,4	0,3	7,1	36,1

Ужин

Паровая семга*	100 г	21	13,6	1,3	211,6
Цукини на гриле	150 г	4,5	2,3	5,3	68,2

Выход	Б	Ж	У	ККАЛ
ИТОГО	87,3	37,3	141,7	1 231,6



SLIM

ВТОРНИК

Завтрак

Мусс из натурального йогурта	250 мл	11,6	6,6	40,1	237,7
------------------------------	--------	------	-----	------	-------

Бранч

Маффины с домашней риккотой и бананом*	120 г	12,7	9,3	33,8	271,1
--	-------	------	-----	------	-------

Обед

Куриный бульон с яйцом и филе цыпленка*	250 г	19,4	4	0,8	129,8
---	-------	------	---	-----	-------

Отбивная из телятины с овощами на гриле*	100/100 г	24,8	8,7	10	213,3
--	-----------	------	-----	----	-------

Полдник

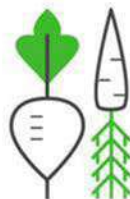
Салат «Капрезе»	100 г	7,8	11,3	4,4	126
-----------------	-------	-----	------	-----	-----

Ужин

Куриные котлеты на гриле*	150 г	23,2	10,4	2,7	283,2
---------------------------	-------	------	------	-----	-------

Выход	Б	Ж	У	ККАЛ
-------	---	---	---	------

ИТОГО	99,4	50,3	91,7	1 261
-------	------	------	------	-------



SLIM СРЕДА

Завтрак

Омлет паровой со шпинатом и ореховым соусом*	180 г	17,3	10,5	9,1	240,6
---	-------	------	------	-----	-------

Бранч

Финиковые конфеты	45 г	3,4	6,3	31	158,2
-------------------	------	-----	-----	----	-------

Обед

Суп с телячьими щечками*	250 г	13,5	11,2	8,5	190,4
--------------------------	-------	------	------	-----	-------

Салат с курицей и йогуртовой заправкой	200 г	18	5,7	6,4	181,1
---	-------	----	-----	-----	-------

Полдник

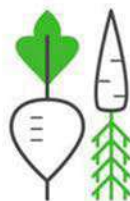
Брускетта с лососем	40 г	15,8	13,9	2,5	134,2
---------------------	------	------	------	-----	-------

Ужин

Кальмар на углях с цуккини*	220 г	36,6	9,7	9,6	313,9
-----------------------------	-------	------	-----	-----	-------

Выход	Б	Ж	У	ККАЛ
-------	---	---	---	------

ИТОГО	104,6	57,3	67	1 218,4
-------	-------	------	----	---------



SLIM

ЧЕТВЕРГ

Завтрак

Напиток из зеленого чая	250 мл	0,9	2	24,2	99,1
Блины с легким творогом*	150 г	16,98	10,74	25,40	274,62

Бранч

Фреш морковный со сливками	250 мл	2,8	2,3	22,28	99,7
----------------------------	--------	-----	-----	-------	------

Обед

Суп-крем картофельный*	260 г	11,14	3,32	22,40	189,75
Салат с телятиной и томатами	120 г	15,28	10,06	4,56	177,2

Полдник

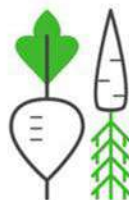
Брускетта с тунцом	55 г	12	13	10	113,2
--------------------	------	----	----	----	-------

Ужин

Шашлык из семги на гриле*	100 г	21	13,6	1,3	211,6
---------------------------	-------	----	------	-----	-------

Выход	Б	Ж	У	ККАЛ
-------	---	---	---	------

ИТОГО	80,1	55,02	110,14	1 165,17
-------	------	-------	--------	----------



SLIM

ПЯТНИЦА

Завтрак

Напиток медовый с мелиссой	250 мл	0,6	0	24,9	96,2
Печеные сырники со сметаной*	110/30 г	22,4	5,1	17,3	220,5

Бранч

Конфеты овсяные	50 г	3,5	4,2	20,4	128,6
-----------------	------	-----	-----	------	-------

Обед

Суп грибной с фасолью и рубленой петрушкой*	250 г	4,3	4,9	6,6	143,6
Домашние голубцы*	100/50 г	18,9	10,2	5,4	307,3

Полдник

Микс салатов с печеным перцем	100 г	1,7	2,9	5,6	53,1
-------------------------------	-------	-----	-----	-----	------

Ужин

Куриная грудка с соусом барбекю и стручковой фасолью*	110/30/125 г	28	8,8	13	246,7
---	--------------	----	-----	----	-------

Выход	Б	Ж	У	ККАЛ
ИТОГО	79,4	36,2	93,2	1 196



SLIM

СУББОТА

Завтрак

Каша овсяная с фруктами*	200 г	4,7	2,3	21,8	125,9
--------------------------	-------	-----	-----	------	-------

Бранч

Яблочный фреш	250 мл	1	1	29,5	112,5
---------------	--------	---	---	------	-------

Обед

Уха с двумя видами рыб*	250 г	8,9	3,2	10	107,6
-------------------------	-------	-----	-----	----	-------

Куриное филе в травах с овощами на гриле*	100/150 г	30,1	7,1	18,1	286,8
--	-----------	------	-----	------	-------

Полдник

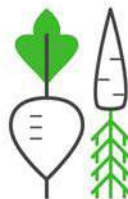
Фруктовый салат	130 г	2,5	4,2	16,4	121,2
-----------------	-------	-----	-----	------	-------

Ужин

Паровой сибас на подушке из киноа*	80/140 г	35,5	14,1	32,7	466,4
---------------------------------------	----------	------	------	------	-------

Выход	Б	Ж	У	ККАЛ
-------	---	---	---	------

ИТОГО	82,7	31,9	128,5	1 220,4
-------	------	------	-------	---------



SLIM

ВОСКРЕСЕНЬЕ

Завтрак

Ржанные гренки с паштетом из цыпленка	80/40 г	16,32	6,62	25,7	237,73
---------------------------------------	---------	-------	------	------	--------

Бранч

Сывороточный коктейль с облепихой	250 мл	1,94	0,94	28,66	130,2
-----------------------------------	--------	------	------	-------	-------

Обед

Суп с утиной грудкой*	300 г	20,97	3,71	32,44	254,5
Гречка с грибами и сметаной*	145 г	7,66	17,7	30,22	307,71

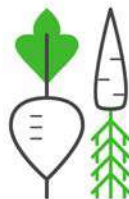
Полдник

Фруктовый салат с кедровым орехом	130 г	2,53	4,23	13,35	109
-----------------------------------	-------	------	------	-------	-----

Ужин

Овощная лапша с кроликом*	120 г	15,2	10,7	3,5	196,4
---------------------------	-------	------	------	-----	-------

Выход	Б	Ж	У	ККАЛ
ИТОГО	64,62	43,9	133,87	1 235,54



SLIM

ПОНЕДЕЛЬНИК

Завтрак

Омлет с лососем и сливочным сыром*	160 г	19	23,5	3,5	300,7
------------------------------------	-------	----	------	-----	-------

Бранч

Чай с чабрецом и мятой	250 мл	0,1	0,0	8,3	31,4
------------------------	--------	-----	-----	-----	------

Обед

Суп-крем из зеленого горошка*	250 г	21	3,7	32,4	254,5
-------------------------------	-------	----	-----	------	-------

Салат Нисуаз	220 г	21,2	12,3	8,7	264,7
--------------	-------	------	------	-----	-------

Полдник

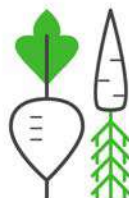
Фруктовый салат с кедровым орехом	130 г	2,5	4,2	13,4	109
-----------------------------------	-------	-----	-----	------	-----

Ужин

Куриное филе в на гриле со сливочным соусом и шпинатом с печеным перцем*	215 г	42,2	13,8	4,7	309,1
--	-------	------	------	-----	-------

Выход	Б	Ж	У	ККАЛ
-------	---	---	---	------

ИТОГО	106	57,5	71	1 269,3
-------	-----	------	----	---------



SLIM

ВТОРНИК

Завтрак

Творожки с мюсли	100/20 г	17,9	4,4	15,2	189,1
Натуральный йогурт с малиной	130 г	4,8	3,2	9,3	85,8

Бранч

Фреш апельсиновый	250 мл	2	0,3	25	110,9
-------------------	--------	---	-----	----	-------

Обед

Суп - крем из разных грибов*	250 г	8,7	2,5	16,3	155,1
Рагу из морепродуктов с бурым рисом*	70/100 г	30,1	6,9	30,3	302,8

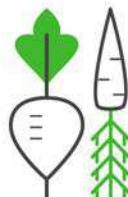
Полдник

Брускетта с лососем	40 г	7,9	7,8	8,1	134,2
---------------------	------	-----	-----	-----	-------

Ужин

Котлеты из щуки*	100 г	15,8	13,9	2,5	197,8
Фасоль стручковая в соусе терияки*	110 г	3,8	0,2	8,3	50,7

Выход	Б	Ж	У	ККАЛ
ИТОГО	91	39,3	115,1	1 226,5



SLIM СРЕДА

Завтрак

Омлет с томатами черри	160 г	12	15,03	4,91	201
------------------------	-------	----	-------	------	-----

Бранч

Маффин с домашней риккотой и бананом	60 г	6,3	4,7	16,9	135,5
--------------------------------------	------	-----	-----	------	-------

Обед

Суп на кокосовом молоке с морепродуктами*	250 г	18,1	17,5	3,7	247,3
---	-------	------	------	-----	-------

Салат с телятиной и папоротником*	160 г	11,8	6,1	6,8	144
-----------------------------------	-------	------	-----	-----	-----

Полдник

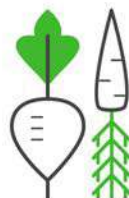
Финиковые конфеты	45 г	3,4	6,3	31	158,3
-------------------	------	-----	-----	----	-------

Ужин

Голубцы*	200 г	23,9	7,2	10,1	307,5
----------	-------	------	-----	------	-------

Выход	Б	Ж	У	ККАЛ
-------	---	---	---	------

ИТОГО	75,6	56,8	73,4	1 193,6
-------	------	------	------	---------



SLIM

ЧЕТВЕРГ

11.03.2017

Завтрак

Мусс из натурального йогурта с курагой и черносливом*	250 мл	7,8	5	39,1	242,9
---	--------	-----	---	------	-------

Бранч

Зеленый салат с фруктами	100 г	1,1	5,3	17,3	127,2
--------------------------	-------	-----	-----	------	-------

Обед

Домашний суп с фрикадельками*	250 г	11,3	4,1	9,5	129,5
-------------------------------	-------	------	-----	-----	-------

Крабовые котлетки с цукини*	150/100 г	24,7	14,8	9,8	311,3
-----------------------------	-----------	------	------	-----	-------

Полдник

Греческий салат	165 г	4,9	15,9	6,9	187,3
-----------------	-------	-----	------	-----	-------

Ужин

Фаршированный перец*	200 г	18	10,6	11,3	243,6
----------------------	-------	----	------	------	-------

Выход	Б	Ж	У	ККАЛ
-------	---	---	---	------

ИТОГО	67,9	55,7	93,8	1 241,6
-------	------	------	------	---------



SLIM

ПЯТНИЦА

Завтрак

Блины с легким творогом	150 г	17	10,7	25,4	274,6
-------------------------	-------	----	------	------	-------

Бранч

Фреш морковно-апельсиновый	250 мл	2,2	0,2	22,8	89,9
----------------------------	--------	-----	-----	------	------

Обед

Суп с курицей и домашней лапшой*	260 г	19,9	2,8	14,5	176,9
----------------------------------	-------	------	-----	------	-------

Лосось терияки с гречневой лапшой Соба*	70/150 г	29,5	21,1	42,4	478,4
---	----------	------	------	------	-------

Полдник

Микс-салат с вялеными черри и кукурузным маслом*	65 г	1,3	6,2	4,6	75
--	------	-----	-----	-----	----

Ужин

Куриная грудка на гриле*	100 г	23,6	7,4	2	171
--------------------------	-------	------	-----	---	-----

Выход	Б	Ж	У	ККАЛ
-------	---	---	---	------

ИТОГО	93,5	48,5	111,7	1 265,8
-------	------	------	-------	---------



SLIM

СУББОТА

Завтрак

Вишневый смузи с бананом	250 г	9,3	2,3	30,6	181,9
Творожная запеканка с черносливом*	150 г	22,2	5,6	36,8	249,7

Бранч

Яблочно-грейпфрутовый фреш	250 мл	1,6	0,8	25,6	100
----------------------------	--------	-----	-----	------	-----

Обед

Суп чечевичный с телятиной*	250 г	16,1	1,2	9,1	117,3
Судак с бурым рисом*	200/100 г	30,2	2,65	22,8	236

Полдник

Салат деревенский с ростками сои	140 г	3,1	3	5,6	86,3
----------------------------------	-------	-----	---	-----	------

Ужин

Бифштекс из рубленой говядины со свежими овощами*	100/100 г	22,2	21,2	6,6	297,5
---	-----------	------	------	-----	-------

Выход	Б	Ж	У	ККАЛ
ИТОГО	104,7	36,8	137,1	1 268,7



SLIM

ВОСКРЕСЕНЬЕ

Завтрак

Каша овсяная с банановым пюре и миндалем	350 г	10	9,5	40,9	284,3
--	-------	----	-----	------	-------

Бранч

Зеленый салат с фруктами	100 г	1,1	5,4	17,7	128,5
--------------------------	-------	-----	-----	------	-------

Обед

Куриный бульон с яйцом и филе цыпленка*	250 г	19,4	4	0,8	129,8
---	-------	------	---	-----	-------

Запеканка "Блю-чиз"*	230 г	19,1	18	28,7	378,4
----------------------	-------	------	----	------	-------

Полдник

Панна котта миндальная	120 г	7,2	11,8	14,9	193,6
------------------------	-------	-----	------	------	-------

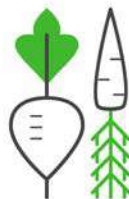
Ужин

Котлета из индейки на гриле*	50 г	9,9	4,9	0,5	127,8
------------------------------	------	-----	-----	-----	-------

Стручковая фасоль*	125 г	3,1	0,2	6,9	43,1
--------------------	-------	-----	-----	-----	------

Выход	Б	Ж	У	ККАЛ
-------	---	---	---	------

ИТОГО	69,9	53,8	110,4	1 285,4
-------	------	------	-------	---------



SLIM

ПОНЕДЕЛЬНИК

Завтрак

Scrambled eggs*	140 г	16,4	19,2	3,7	297,8
-----------------	-------	------	------	-----	-------

Бранч

Фруктовый салат с черничным сиропом	180 г	2,4	1,5	29,4	146,3
-------------------------------------	-------	-----	-----	------	-------

Обед

Куриный суп с щавелем*	250 г	13,7	3,7	3,6	110,4
------------------------	-------	------	-----	-----	-------

Салат с фунчезой и креветками	160 г	17,7	7,8	15,5	203,7
-------------------------------	-------	------	-----	------	-------

Полдник

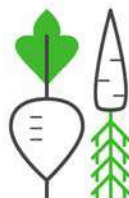
Брускетта с вялеными томатами	55 г	6,7	3,4	20,4	142,6
-------------------------------	------	-----	-----	------	-------

Ужин

Эскалоп из телятины с фасолью*	90/110 г	32,3	4,6	21,8	272,9
--------------------------------	----------	------	-----	------	-------

Выход	Б	Ж	У	ККАЛ
-------	---	---	---	------

ИТОГО	89,1	40,2	94,4	1 173,7
-------	------	------	------	---------



SLIM

ВТОРНИК

Завтрак

Ячневая каша с малиной	250 г	8,24	2,25	49,48	255
------------------------	-------	------	------	-------	-----

Бранч

Фреш-Микс (апельсин, морковь)	250 мл	9,1	0,33	18,4	94,4
-------------------------------	--------	-----	------	------	------

Обед

Суп Удон с говяжьим языком*	250 г	11,94	6,69	20,08	223,85
-----------------------------	-------	-------	------	-------	--------

Куриное филе с рисом *	110/100 г	39,87	3,63	54,91	293,98
------------------------	-----------	-------	------	-------	--------

Полдник

Брускетта с олениной	55 г	11,25	6,4	7,16	134,54
----------------------	------	-------	-----	------	--------

Ужин

Томаты с красным луком	150/10 г	0,9	1	8,1	63,6
------------------------	----------	-----	---	-----	------

Котлеты из щуки*	100 г	15,8	13,9	2,52	197,8
------------------	-------	------	------	------	-------

Выход	Б	Ж	У	ККАЛ
-------	---	---	---	------

ИТОГО	97,1	34,2	169,65	1 262,17
-------	------	------	--------	----------



SLIM СРЕДА

Завтрак

Блины с легким творогом с изюмом	150 г	18,9	10,7	36,9	320,08
-------------------------------------	-------	------	------	------	--------

Бранч

Фреш яблочный	250 мл	1	1	29,5	112,5
---------------	--------	---	---	------	-------

Обед

Суп-пюре из цветной капусты со сливками*	250 г	7,4	20,11	15,1	288,4
---	-------	-----	-------	------	-------

Салат с телятиной и папоротником	150 г	15,7	5,5	8,2	144,4
-------------------------------------	-------	------	-----	-----	-------

Полдник

Брускетта с тунцом	55 г	12	13	10	113,2
--------------------	------	----	----	----	-------

Ужин

Язык говяжий на гриле*	100/50 г	17,8	17,3	3,2	234
------------------------	----------	------	------	-----	-----

Фасоль стручковая	110 г	3,8	0,2	8,3	50,7
-------------------	-------	-----	-----	-----	------

Выход	Б	Ж	У	ККАЛ
ИТОГО	76,6	67,8	111,2	1 263,3



SLIM ЧЕТВЕРГ

Завтрак

Йогурт с мюсли и пюре манго*	140 г	0,4	4,2	25,3	138,8
Маффин с домашней риккотой и бананом	60 г	6,3	4,7	16,9	135,5

Бранч

Фреш морковный со сливками	250 мл	2,8	2,3	22,28	99,7
----------------------------	--------	-----	-----	-------	------

Обед

Томатный суп с фенхелем и Маскарпоне*	230 г	10,5	29,1	20,9	394,9
Фасолевый салат с тунцом	150 г	18,5	5,5	12	161,8

Полдник

Зеленый салат с фруктами	100 г	1,1	5,3	17,3	127,2
--------------------------	-------	-----	-----	------	-------

Ужин

Шашлык из индейки*	100 г	20,8	7,4	6,7	175,9
--------------------	-------	------	-----	-----	-------

Выход	Б	Ж	У	ККАЛ
-------	---	---	---	------

ИТОГО	60,5	58,5	121,3	1 233,8
-------	------	------	-------	---------



SLIM

ПЯТНИЦА

Завтрак

Запеканка творожная с курагой	150 г	22,9	5,6	35,5	241,5
-------------------------------	-------	------	-----	------	-------

Бранч

Салат со свеклой и мягким сыром	120 г	5,2	10,2	31,5	315,4
---------------------------------	-------	-----	------	------	-------

Обед

Суп мисо с креветками*	250 г	18	2,6	6,8	105,6
------------------------	-------	----	-----	-----	-------

Язык говяжий на гриле	100/50 г	17,8	17,3	3,2	234
-----------------------	----------	------	------	-----	-----

Полдник

Карпаччо из ананаса	100 г	0,4	0,4	10,6	99
---------------------	-------	-----	-----	------	----

Ужин

Куриное филе под сырной корочкой с цветной капустой на пару*	120/110 г	36,2	13,4	9,7	345,3
--	-----------	------	------	-----	-------

Выход	Б	Ж	У	ККАЛ
-------	---	---	---	------

ИТОГО	100,5	49,4	97,3	1 290,7
-------	-------	------	------	---------



SLIM

СУББОТА

Завтрак

Кекс из овсяной муки с бананом и авокадо	200 г	12,8	6,28	41,9	293,9
--	-------	------	------	------	-------

Бранч

Натуральный йогурт с орехами и фруктами	170 г	6,59	10,51	16,29	184,35
---	-------	------	-------	-------	--------

Обед

Овощной суп с телятиной*	320 г	18,78	10,32	6,59	192,15
--------------------------	-------	-------	-------	------	--------

Овощи с индейкой, запеченные под сыром*	170 г	22,04	12,45	7,72	222,68
---	-------	-------	-------	------	--------

Полдник

Салат из свежих овощей	125 г	1,35	7,12	6,56	88,26
------------------------	-------	------	------	------	-------

Ужин

Шашлык из семги на гриле*	150 г	31,5	20,4	1,9	317,4
---------------------------	-------	------	------	-----	-------

Выход	Б	Ж	У	ККАЛ
-------	---	---	---	------

ИТОГО	93,06	67,08	80,96	1 298,74
-------	-------	-------	-------	----------



SLIM

ВОСКРЕСЕНЬЕ

Завтрак

Творожные сырки с мясли	110 г	17,89	4,35	15,24	189,13
Вишневый смузи с бананом	250 мл	9,3	2,3	30,6	181,9

Бранч

Яблочный фреш	250 мл	1	1	29,5	112,5
---------------	--------	---	---	------	-------

Обед

Домашний суп с мясными фрикадельками*	250 г	11,34	4,05	9,52	129,45
Салат Нисуаз с тунцом и стручковой фасолью	220 г	22	12,87	10,48	276,97

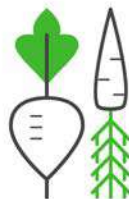
Полдник

Фитнес-ролл с креветками	90/20 г	9,02	3,67	6,52	104,2
--------------------------	---------	------	------	------	-------

Ужин

Рулет из телятины с печеным перцем и домашним кетчупом*	130/30 г	30,2	5,04	10,6	179,6
Цукини на гриле	150 г	0,9	6,3	6,6	84,6

Выход	Б	Ж	У	ККАЛ
ИТОГО	101,65	39,58	119,06	1 258,35



SLIM

ПОНЕДЕЛЬНИК

Завтрак

Творожная запеканка с курагой*	150 г	22,86	5,57	35,47	241,46
--------------------------------	-------	-------	------	-------	--------

Бранч

Запеченные ломтики груши с клюквой и кленовым сиропом	200 г	1,8	1,7	40,62	158,1
---	-------	-----	-----	-------	-------

Обед

Суп-пюре из цветной капусты со сливками*	250 г	7,4	20,1	15,1	288,4
--	-------	-----	------	------	-------

Салат с телятиной и томатами	120 г	15,28	10,06	4,56	177,2
------------------------------	-------	-------	-------	------	-------

Полдник

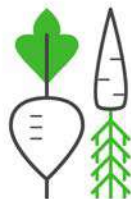
Деревенский салат с ростками сои	140 г	3,1	3,03	5,59	86,29
----------------------------------	-------	-----	------	------	-------

Ужин

Котлетка из индейки на гриле*	50 г	9,93	4,93	0,53	127,77
-------------------------------	------	------	------	------	--------

Стручковая фасоль на пару	125 г	3,14	0,22	6,92	43,14
---------------------------	-------	------	------	------	-------

Выход	Б	Ж	У	ККАЛ
ИТОГО	63,51	45,61	108,79	1 122,36



SLIM

ВТОРНИК

Завтрак

Овсяная каша с банановым пюре и миндалем*	350 г	9,96	9,48	40,86	284,25
---	-------	------	------	-------	--------

Бранч

Овощной сок	250 мл	5,91	0,15	36,99	144,0
-------------	--------	------	------	-------	-------

Обед

Куриный бульон с яйцом и филе цыплёнка*	250 г	19,44	3,97	0,83	129,8
Куриные котлетки на гриле*	110 г	24,27	15,06	1,47	304,87

Полдник

Микс-салат с вялеными черри и кукурузным маслом	65 г	1,3	6,24	4,6	75,0
---	------	-----	------	-----	------

Ужин

Отбивная из телятины с овощами на гриле	100/100 г	24,76	8,71	9,98	213,3
	Выход	Б	Ж	У	ККАЛ
	ИТОГО	85,64	43,61	94,73	1 151,22



SLIM СРЕДА

Завтрак

Омлет с лососем и сливочным сыром*	160 г	19,0	23,48	3,51	300,7
------------------------------------	-------	------	-------	------	-------

Бранч

Чай с чабрецом и мятой	250 мл	0,08	0,0	8,3	31,4
------------------------	--------	------	-----	-----	------

Обед

Овощной суп с телятиной*	320 г	18,78	10,32	6,59	192,15
Греческий салат	165 г	4,94	15,93	6,9	187,25

Полдник

Вишневый смуззи с бананом	250 мл	9,3	2,3	30,6	181,9
---------------------------	--------	-----	-----	------	-------

Ужин

Куриное филе на гриле со сливочным соусом и шпинатом с печеным перцем*	215 г	42,02	13,75	4,72	309,05
--	-------	-------	-------	------	--------

Выход	Б	Ж	У	ККАЛ
ИТОГО	94,12	65,78	60,62	1 202,45



SLIM

ЧЕТВЕРГ

Завтрак

Блины с лёгким творогом*	150 г	16,98	10,74	25,40	274,62
--------------------------	-------	-------	-------	-------	--------

Бранч

Морковно-апельсиновый сок	250 мл	3,23	0,45	27,48	108,0
---------------------------	--------	------	------	-------	-------

Обед

Окрошка со сметаной*	325 г	13,98	10,0	7,59	175,45
----------------------	-------	-------	------	------	--------

Ржаные гренки с яйцом	25 г	2,31	5,52	7,16	90,59
-----------------------	------	------	------	------	-------

Полдник

Миндальная панна-котта	120 г	7,22	11,76	14,87	193,55
------------------------	-------	------	-------	-------	--------

Ужин

Люля-кебаб из курицы с брокколи на пару*	100/100г	25,5	9,99	4,4	278,2
---	----------	------	------	-----	-------

Выход	Б	Ж	У	ККАЛ
-------	---	---	---	------

ИТОГО	69,22	48,46	86,9	1 102,41
-------	-------	-------	------	----------



SLIM

ПЯТНИЦА

Завтрак

Йогурт с мюсли и пюре из манго	140 г	0,46	4,2	25,3	138,8
--------------------------------	-------	------	-----	------	-------

Бранч

Медовый напиток с мелиссой	250 мл	0,61	0,04	24,89	96,2
----------------------------	--------	------	------	-------	------

Обед

Овощной суп с горохом нут*	300 г	7,91	1,18	8,96	75,35
----------------------------	-------	------	------	------	-------

Лосось терияки с гречневой лапшой соба*	70/150г	29,5	21,2	42,35	478,4
--	---------	------	------	-------	-------

Полдник

Домашняя квашеная капуста	100 г	3,18	0,17	10,31	57,14
---------------------------	-------	------	------	-------	-------

Ужин

Куриное филе под сырной корочкой с цветной капустой на пару*	120/110г	36,2	13,38	9,7	345,27
---	----------	------	-------	-----	--------

Выход	Б	Ж	У	ККАЛ
-------	---	---	---	------

ИТОГО	77,86	40,07	121,51	1 191,16
-------	-------	-------	--------	----------



SLIM

СУББОТА

Завтрак

Омлет с томатами черри*	160 г	12,0	15,03	4,91	201,0
-------------------------	-------	------	-------	------	-------

Бранч

Маффин с домашней рикоттой и бананом	60г	6,34	4,67	16,89	135,53
--------------------------------------	-----	------	------	-------	--------

Обед

Суп с курицей и домашней лапшой*	260г	19,91	2,75	14,52	176,92
----------------------------------	------	-------	------	-------	--------

Салат с телятиной и папоротником	160г	11,8	6,1	6,8	144,0
----------------------------------	------	------	-----	-----	-------

Полдник

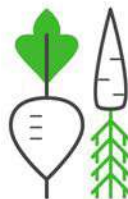
Натуральный йогурт с малиной	130 г	4,78	3,24	9,29	85,8
------------------------------	-------	------	------	------	------

Ужин

Бифштекс из рубленой говядины со свежими овощами*	160/100г	34,92	32,95	7,29	464,18
---	----------	-------	-------	------	--------

Выход	Б	Ж	У	ККАЛ
-------	---	---	---	------

ИТОГО	89,74	64,74	59,71	1 207,44
-------	-------	-------	-------	----------



SLIM

ВОСКРЕСЕНЬЕ

Завтрак

Ржанные гренки с паштетом из цыплёнка	70 г	9,52	3,86	15,0	138,68
--	------	------	------	------	--------

Бранч

Сывороточный коктейль с облепихой	250 мл	1,94	0,94	28,66	130,2
--------------------------------------	--------	------	------	-------	-------

Обед

Суп с утиной грудкой*	300 г	20,97	3,7	32,44	254,5
Гречка с грибами и сметаной*	145 г	7,66	17,7	30,22	307,71

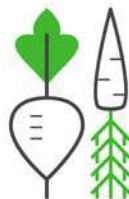
Полдник

Фруктовый салат с кедровым орехом	130 г	2,53	4,23	13,35	109,0
--------------------------------------	-------	------	------	-------	-------

Ужин

Котлетка из телятины на гриле с паровыми овощами*	80/90 г	22,06	12,47	7,04	251,83
--	---------	-------	-------	------	--------

Выход	Б	Ж	У	ККАЛ
ИТОГО	64,68	42,91	126,71	1 191,92



BALANCE

ПОНЕДЕЛЬНИК

Завтрак

Запеканка творожная*	150 г	22,3	5,6	38,4	254,7
Коктейль молочный с грушей	250 мл	15,7	4,2	38,5	190,8

Бранч

Фреш апельсиновый	250 мл	2	0,3	25	110,9
Ореховая смесь	30 г	5,1	17,5	3,6	192,1

Обед

Суп тыквенный с рукколой*	260 г	4,4	4,3	13,9	108,3
Фитнес-ролл с курицей	90/20 г	14	3,8	6,5	164,7

Полдник

Салат деревенский с ростками сои	130 г	3,1	3	5,6	86,3
Чиабатта ржаная	15 г	0,4	0,3	7,1	36,1

Ужин

Паровая семга*	150 г	31,5	20,4	1,9	317,4
Цукини на гриле	150 г	4,5	2,3	5,3	68,2

Выход	Б	Ж	У	ККАЛ
ИТОГО	102,9	61,7	146	1 529,5



BALANCE

Вторник

Завтрак

Мусс из натурального йогурта	250 мл	11,6	6,6	40,1	237,7
Маффины с домашней риккотой и бананом*	120 г	12,7	9,3	33,8	271,1

Бранч

Грейпфрутовый сок	250 мл	2,3	0,5	21,8	87,5
-------------------	--------	-----	-----	------	------

Обед

Куриный бульон с яйцом и филе цыпленка*	250 г	19,4	4	0,8	129,8
Отбивная из телятины с овощами на гриле*	100/100 г	24,8	8,7	10	213,3

Полдник

Салат «Капрезе»	120 г	9,4	13,6	5,3	152,5
-----------------	-------	-----	------	-----	-------

Ужин

Куриные котлеты на гриле с гречкой*	150/100 г	29,1	15,6	31,7	467,5
-------------------------------------	-----------	------	------	------	-------

Выход	Б	Ж	У	ККАЛ
ИТОГО	109,2	58,3	143,4	1 559,3



BALANCE

СРЕДА

Завтрак

Омлет паровой со шпинатом и ореховым соусом*	180 г	17,3	10,5	9,1	240,6
---	-------	------	------	-----	-------

Бранч

Финиковые конфеты	45 г	3,4	6,3	31	158,2
-------------------	------	-----	-----	----	-------

Обед

Суп с телячьими щечками*	250 г	13,5	11,2	8,5	190,4
--------------------------	-------	------	------	-----	-------

Салат с курицей и йогуртовой заправкой	200 г	18	5,7	6,4	181,1
---	-------	----	-----	-----	-------

Полдник

Брускетта с лососем	40 г	15,8	13,9	2,5	134,2
---------------------	------	------	------	-----	-------

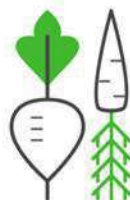
Ужин

Кальмар на углях с цукини*	220 г	36,6	9,7	9,6	313,9
----------------------------	-------	------	-----	-----	-------

Салат из брынзы и помидоров	245 г	13,7	17,6	11,7	302,2
-----------------------------	-------	------	------	------	-------

Выход	Б	Ж	У	ККАЛ
-------	---	---	---	------

ИТОГО	118,3	74,9	78,6	1 520,6
-------	-------	------	------	---------



BALANCE

ЧЕТВЕРГ

Завтрак

Блины с легким творогом*	150 г	16,98	10,74	25,40	274,62
--------------------------	-------	-------	-------	-------	--------

Бранч

Фреш морковный со сливками	250 мл	2,8	2,3	22,28	99,7
----------------------------	--------	-----	-----	-------	------

Обед

Суп-крем картофельный*	260 г	11,14	3,32	22,40	189,75
------------------------	-------	-------	------	-------	--------

Котлета из индейки на гриле с кускусом и овощами*	90/120 г	18,7	7,6	22,6	389,9
--	----------	------	-----	------	-------

Полдник

Брускетта с тунцом	55 г	12	13	10	113,2
--------------------	------	----	----	----	-------

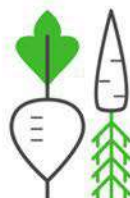
Ужин

Шашлык из семги на гриле	150 г	31,5	20,4	1,99	317,4
--------------------------	-------	------	------	------	-------

Салат с телятиной и томатами	120 г	15,28	10,06	4,56	177,2
------------------------------	-------	-------	-------	------	-------

Выход	Б	Ж	У	ККАЛ
-------	---	---	---	------

ИТОГО	108,4	67,42	109,23	1 561,77
-------	-------	-------	--------	----------



BALANCE

ПЯТНИЦА

Завтрак

Напиток медовый с мелиссой	250 мл	0,6	0	24,9	96,2
Печеные сырники со сметаной*	110/30 г	22,4	5,1	17,3	220,5

Бранч

Конфеты овсяные	95 г	6,7	8	38,8	244,4
-----------------	------	-----	---	------	-------

Обед

Суп грибной с фасолью и рубленой петрушкой*	250 г	4,3	4,9	6,6	143,6
Домашние голубцы*	100/50 г	18,9	10,2	5,4	307,3

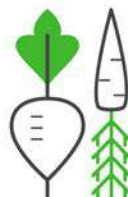
Полдник

Микс салатов с печеным перцем	100 г	1,7	2,9	5,6	53,1
-------------------------------	-------	-----	-----	-----	------

Ужин

Куриная грудка с соусом барбекю и стручковой фасолью*	110/30/125 г	28	8,8	13	246,7
Перловая каша с овощами*	150 г	6,8	0,9	42,4	205,8

Выход	Б	Ж	У	ККАЛ
ИТОГО	89,4	40,9	154	1 517,6



BALANCE

СУББОТА

Завтрак

Каша овсяная с фруктами*	200 г	4,7	2,3	21,8	125,9
Яблочный фреш	250 мл	1	1	29,5	112,5

Бранч

Творог с медом	150/30 г	28,2	7,3	30,6	227,2
----------------	----------	------	-----	------	-------

Обед

Уха с двумя видами рыб*	250 г	8,9	3,2	10	107,6
Куриное филе в травах с овощами на гриле*	100/150 г	30,1	7,1	18,1	286,8

Полдник

Фруктовый салат	130 г	2,5	4,2	16,4	121,2
-----------------	-------	-----	-----	------	-------

Ужин

Паровой сибас на подушке из киноа*	80/140 г	35,5	14,1	32,7	466,4
------------------------------------	----------	------	------	------	-------

Выход	Б	Ж	У	ККАЛ
-------	---	---	---	------

ИТОГО	110,9	39,2	159	1 447,6
-------	-------	------	-----	---------



BALANCE

ВОСКРЕСЕНЬЕ

Завтрак

Ржаные гренки с паштетом из цыпленка	140 г	19,04	7,72	30	277,36
--------------------------------------	-------	-------	------	----	--------

Бранч

Сывороточный коктейль с облепихой	250 мл	1,94	0,94	28,66	130,2
-----------------------------------	--------	------	------	-------	-------

Обед

Суп с утиной грудкой*	300 г	20,97	3,71	32,44	254,5
Гречка с грибами и сметаной*	145 г	7,66	17,7	30,22	307,71

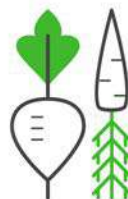
Полдник

Фруктовый салат с кедровым орехом	130 г	2,53	4,23	13,35	109
-----------------------------------	-------	------	------	-------	-----

Ужин

Овощная лапша с кроликом*	240 г	30,3	18,3	7	392,7
---------------------------	-------	------	------	---	-------

Выход	Б	Ж	У	ККАЛ
ИТОГО	82,44	52,6	141,67	1 471,47



BALANCE

ПОНЕДЕЛЬНИК

Завтрак

Омлет с лососем и сливочным сыром*	160 г	19	23,5	3,5	300,7
Ореховая смесь	30 г	5,1	17,5	3,6	192,1

Бранч

Чай с чабрецом и мятой	250 мл	0,1	0,0	8,3	31,4
------------------------	--------	-----	-----	-----	------

Обед

Суп-крем из зеленого горошка*	250 г	21	3,7	32,4	254,5
Салат Нисуаз	220 г	21,2	12,3	8,7	264,7

Полдник

Фруктовый салат с кедровым орехом	130 г	2,5	4,2	13,4	109
-----------------------------------	-------	-----	-----	------	-----

Ужин

Куриное филе в на гриле со сливочным соусом и шпинатом с печеным перцем*	250 г	49,1	16,1	5,5	359,4
--	-------	------	------	-----	-------

Выход	Б	Ж	У	ККАЛ
ИТОГО	118	77,3	75,4	1 511,8



BALANCE

ВТОРНИК

Завтрак

Творожки с мясли	100/20 г	17,9	4,4	15,2	189,1
Натуральный йогурт с малиной	130 г	4,8	3,2	9,3	85,8

Бранч

Фреш апельсиновый	250 мл	2	0,3	25	110,9
-------------------	--------	---	-----	----	-------

Обед

Суп - крем из разных грибов*	250 г	8,7	2,5	16,3	155,1
Рагу из морепродуктов с бурым рисом*	70/100 г	30,1	6,9	30,3	302,8

Полдник

Брускетта с лососем	80 г	15,9	15,6	16,2	268,4
---------------------	------	------	------	------	-------

Ужин

Котлеты из щуки*	150 г	23,6	20,8	3,8	296,7
Фасоль стручковая в соусе терияки*	110 г	3,8	0,2	8,3	50,7

Выход	Б	Ж	У	ККАЛ
ИТОГО	106,8	53,9	124,5	1 459,6



BALANCE

СРЕДА

Завтрак

Омлет с томатами черри	160 г	12	15,03	4,91	201
Фреш яблочный	250 мл	1	1	29,5	112,5

Бранч

Маффин с домашней риккотой и бананом	120 г	12,7	9,3	33,8	271,1
--------------------------------------	-------	------	-----	------	-------

Обед

Суп на кокосовом молоке с морепродуктами*	260 г	9,6	11,9	8,2	204,3
Салат с телятиной и папоротником*	160 г	11,8	6,1	6,8	144

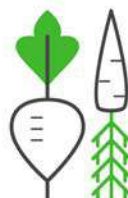
Полдник

Салат из томатов и авокадо	200 г	35,6	14,3	8,6	294,9
----------------------------	-------	------	------	-----	-------

Ужин

Голубцы*	200 г	23,9	7,2	10,1	307,5
----------	-------	------	-----	------	-------

Выход	Б	Ж	У	ККАЛ
ИТОГО	106,6	64,9	101,9	1 535,2



BALANCE

ЧЕТВЕРГ

Завтрак

Мусс из натурального йогурта с курагой и черносливом*	250 мл	7,8	5	39,1	242,9
---	--------	-----	---	------	-------

Бранч

Груша запеченая с медом	235 г	5,5	6	54,2	290,4
-------------------------	-------	-----	---	------	-------

Обед

Домашний суп с фрикадельками*	250 г	11,3	4,1	9,5	129,5
-------------------------------	-------	------	-----	-----	-------

Крабовые котлетки с цукини*	150/100 г	24,7	14,8	9,8	311,3
-----------------------------	-----------	------	------	-----	-------

Полдник

Греческий салат	200 г	5,9	19,3	8,4	227
-----------------	-------	-----	------	-----	-----

Ужин

Фаршированный перец*	200 г	18	10,6	11,3	243,6
----------------------	-------	----	------	------	-------

Выход	Б	Ж	У	ККАЛ
ИТОГО	73,2	59,7	132,2	1 444,6



BALANCE

ПЯТНИЦА

Завтрак

Блины с легким творогом	150 г	17	10,7	25,4	274,6
Напиток из зеленого чая	250 мл	0,9	2	24,2	99,1

Бранч

Фреш морковно-апельсиновый	250 мл	2,2	0,2	22,8	89,9
----------------------------	--------	-----	-----	------	------

Обед

Суп с курицей и домашней лапшой*	260 г	19,9	2,8	14,5	176,9
Лосось терияки с гречневой лапшой Соба*	70/150 г	29,5	21,1	42,4	478,4

Полдник

Микс-салат с вялеными черри и кукурузным маслом*	65 г	1,3	6,2	4,6	75
---	------	-----	-----	-----	----

Ужин

Куриная грудка на гриле*	200 г	47	14,6	2,3	322,8
--------------------------	-------	----	------	-----	-------

Выход	Б	Ж	У	ККАЛ
ИТОГО	117,8	57,7	136,2	1 516,7



BALANCE

СУББОТА

Завтрак

Вишневый смузи с бананом	250 г	9,3	2,3	30,6	181,9
Творожная запеканка с черносливом*	150 г	22,2	5,6	36,8	249,7

Бранч

Яблочно-грейпфрутовый фреш	250 мл	1,6	0,8	25,6	100
----------------------------	--------	-----	-----	------	-----

Обед

Суп чечевичный с телятиной*	250 г	16,1	1,2	9,1	117,3
Судак с бурым рисом*	200/100 г	30,2	2,65	22,8	236

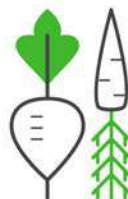
Полдник

Салат деревенский с ростками сои	140 г	3,1	3	5,6	86,3
Чиабатта ржаная	15 г	1,2	0,3	7,1	36,1

Ужин

Бифштекс из рубленой говядины со свежими овощами*	100/100 г	22,2	21,2	6,6	297,5
Перловая каша с овощами*	150 г	6,8	0,9	42,4	205,8

Выход	Б	Ж	У	ККАЛ
ИТОГО	112,8	38	186,6	1 510,6



BALANCE

ВОСКРЕСЕНЬЕ

Завтрак

Каша овсяная с банановым пюре и миндалем	350 г	10	9,5	40,9	284,3
--	-------	----	-----	------	-------

Бранч

Зеленый салат с фруктами	200 г	2,2	7,9	34,5	229,9
--------------------------	-------	-----	-----	------	-------

Обед

Куриный бульон с яйцом и филе цыпленка*	250 г	19,4	4	0,8	129,8
---	-------	------	---	-----	-------

Запеканка "Блю-чиз"*	230 г	19,1	18	28,7	378,4
----------------------	-------	------	----	------	-------

Полдник

Панна котта миндальная	120 г	7,2	11,8	14,9	193,6
------------------------	-------	-----	------	------	-------

Ужин

Котлета из индейки на гриле*	100 г	19,9	9,9	1,7	255,5
------------------------------	-------	------	-----	-----	-------

Стручковая фасоль*	125 г	3,1	0,2	6,9	43,1
--------------------	-------	-----	-----	-----	------

Выход	Б	Ж	У	ККАЛ
-------	---	---	---	------

ИТОГО	80,9	61,2	128,3	1 514,6
-------	------	------	-------	---------



BALANCE

ПОНЕДЕЛЬНИК

Завтрак

Scrambled eggs*	140 г	16,4	19,2	3,7	297,8
-----------------	-------	------	------	-----	-------

Бранч

Фруктовый салат с черничным сиропом	260 г	3,7	5	40,8	235,5
-------------------------------------	-------	-----	---	------	-------

Обед

Куриный суп с щавелем*	250 г	13,7	3,7	3,6	110,4
------------------------	-------	------	-----	-----	-------

Паровые котлеты из трески*	100 г	15,2	13,2	3,6	194,6
----------------------------	-------	------	------	-----	-------

Салат с фунчезой и креветками	160 г	17,7	7,8	15,5	203,7
-------------------------------	-------	------	-----	------	-------

Полдник

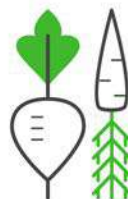
Брускетта с вялеными томатами	55 г	6,7	3,4	20,4	142,6
-------------------------------	------	-----	-----	------	-------

Ужин

Эскалоп из телятины с фасолью*	90/110 г	32,3	4,6	21,8	272,9
--------------------------------	----------	------	-----	------	-------

Выход	Б	Ж	У	ККАЛ
-------	---	---	---	------

ИТОГО	105,6	56,8	109,4	1 457,5
-------	-------	------	-------	---------



BALANCE

ВТОРНИК

Завтрак

Ячневая каша с малиной	250 г	8,24	2,25	49,48	255
------------------------	-------	------	------	-------	-----

Бранч

Фреш-Микс (апельсин, морковь)	250 мл	9,1	0,33	18,4	94,4
-------------------------------	--------	-----	------	------	------

Обед

Суп Удон с говяжьим языком*	350 г	17,71	10	42,48	332,6
Куриное филе с рисом *	110/100 г	39,87	3,63	54,91	293,98

Полдник

Брускетта с олениной	55 г	11,25	6,4	7,16	134,54
----------------------	------	-------	-----	------	--------

Ужин

Салат Чука	170 г	6,78	9,1	23,45	195,3
Котлеты из щуки*	100 г	15,8	13,9	2,52	197,8

Выход	Б	Ж	У	ККАЛ
ИТОГО	108,75	45,61	198,4	1 502,62



BALANCE

СРЕДА

Завтрак

Блины с легким творогом с изюмом	150/30 г	21,1	19,8	32,4	396,9
-------------------------------------	----------	------	------	------	-------

Бранч

Фреш яблочный	250 мл	1	1	29,5	112,5
---------------	--------	---	---	------	-------

Обед

Суп-пюре из цветной капусты со сливками*	250 г	7,4	20,11	15,1	288,4
---	-------	-----	-------	------	-------

Салат с телятиной и папоротником	180 г	20,3	5,7	10,1	167,5
-------------------------------------	-------	------	-----	------	-------

Гречка отварная*	100 г	5,9	5,2	29,1	184,3
------------------	-------	-----	-----	------	-------

Полдник

Брускетта с тунцом	55 г	12	13	10	113,2
--------------------	------	----	----	----	-------

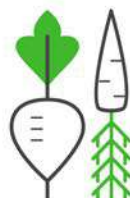
Ужин

Язык говяжий на гриле*	100/50 г	17,8	17,3	3,2	234
------------------------	----------	------	------	-----	-----

Фасоль стручковая	110 г	3,8	0,2	8,3	50,7
-------------------	-------	-----	-----	-----	------

Выход	Б	Ж	У	ККАЛ
-------	---	---	---	------

ИТОГО	89,3	82,3	137,6	1 547,6
-------	------	------	-------	---------



BALANCE

ЧЕТВЕРГ

Завтрак

Йогурт с мюсли и пюре манго*	140 г	0,4	4,2	25,3	138,8
Маффин с домашней риккотой и бананом	60 г	6,3	4,7	16,9	135,5

Бранч

Фреш морковный со сливками	250 мл	2,8	2,3	22,28	99,7
----------------------------	--------	-----	-----	-------	------

Обед

Томатный суп с фенхелем и Маскарпоне*	230 г	10,5	29,1	20,9	394,9
Кроличьи котлеты на пару*	85 г	17	10,8	0,8	199,4

Полдник

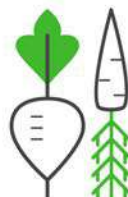
Зеленый салат с фруктами	100 г	1,1	5,3	17,3	127,2
--------------------------	-------	-----	-----	------	-------

Ужин

Шашлык из индейки с зеленым гарниром*	100/125/50 г	24,98	8,32	12,96	222,26
Фасолевый салат с тунцом	150 г	18,5	5,5	12	161,8

Выход	Б	Ж	У	ККАЛ
-------	---	---	---	------

ИТОГО	81,7	70,3	128,3	1 479,6
-------	------	------	-------	---------



BALANCE

ПЯТНИЦА

Завтрак

Запеканка творожная с курагой	150 г	22,9	5,6	35,5	241,5
-------------------------------	-------	------	-----	------	-------

Бранч

Салат со свеклой и мягким сыром	120 г	5,2	10,2	31,5	315,4
---------------------------------	-------	-----	------	------	-------

Обед

Суп мисо с креветками*	250 г	18	2,6	6,8	105,6
------------------------	-------	----	-----	-----	-------

Кус-кус с овощами	140 г	5,9	5,3	25,7	218,4
-------------------	-------	-----	-----	------	-------

Язык говяжий на гриле	100/50 г	17,8	17,3	3,2	234
-----------------------	----------	------	------	-----	-----

Полдник

Карпаччо из ананаса	100 г	0,4	0,4	10,6	99
---------------------	-------	-----	-----	------	----

Ужин

Куриное филе под сырной корочкой с цветной капустой на пару*	120/110 г	36,2	13,4	9,7	345,3
--	-----------	------	------	-----	-------

Выход	Б	Ж	У	ККАЛ
-------	---	---	---	------

ИТОГО	106,4	54,7	123,1	1 509,1
-------	-------	------	-------	---------



BALANCE

СУББОТА

Завтрак

Кекс из овсяной муки с бананом и авокадо	200 г	12,8	6,28	41,9	293,9
--	-------	------	------	------	-------

Бранч

Натуральный йогурт с орехами и фруктами	170 г	6,59	10,51	16,29	184,35
---	-------	------	-------	-------	--------

Обед

Овощной суп с телятиной*	320 г	18,78	10,32	6,59	192,15
Овощи с индейкой, запеченные под сыром*	340 г	44,08	24,9	15,44	445,36

Полдник

Салат из свежих овощей	125 г	1,35	7,12	6,56	88,26
------------------------	-------	------	------	------	-------

Ужин

Шашлык из семги на гриле*	150 г	31,5	20,4	1,9	317,4
Выход	Б	Ж	У	ККАЛ	
ИТОГО	115,1	79,53	88,68	1 521,42	



BALANCE

ВОСКРЕСЕНЬЕ

Завтрак

Творожные сырки с мюсли	220 г	35,78	8,7	30,48	378,26
Вишневый смузи с бананом	250 мл	9,3	2,3	30,6	181,9

Бранч

Яблочный фреш	250 мл	1	1	29,5	112,5
---------------	--------	---	---	------	-------

Обед

Домашний суп с мясными фрикадельками*	250 г	11,34	4,05	9,52	129,45
Салат Нисуаз с тунцом и стручковой фасолью	220 г	22	12,87	10,48	276,97

Полдник

Фитнес-ролл с креветками	90/20 г	9,02	3,67	6,52	104,2
--------------------------	---------	------	------	------	-------

Ужин

Рулет из телятины с печеным перцем и домашним кетчупом*	130/30 г	30,2	5,04	10,6	179,6
Цукини на гриле	150 г	0,9	6,3	6,6	84,6

Выход	Б	Ж	У	ККАЛ
-------	---	---	---	------

ИТОГО	119,54	43,93	134,3	1 447,48
-------	--------	-------	-------	----------



BALANCE

ПОНЕДЕЛЬНИК

Завтрак

Творожная запеканка с курагой*	150 г	22,86	5,57	35,47	241,46
Брусничный морс	250 мл	0,3	0,2	33,8	136,9

Бранч

Запеченные ломтики груши с клюквой и кленовым сиропом	200 г	1,8	1,7	40,62	158,1
---	-------	-----	-----	-------	-------

Обед

Суп-пюре из цветной капусты со сливками*	250 г	7,4	20,1	15,1	288,4
Салат с телятиной и томатами	120 г	15,28	10,06	4,56	177,2

Полдник

Деревенский салат с ростками сои	140 г	3,1	3,03	5,59	86,29
----------------------------------	-------	-----	------	------	-------

Ужин

Котлетка из индейки на гриле*	50 г	9,93	4,93	0,53	127,77
Гречка с грибами и луком	125 г	6,9	11,7	30,11	250,73

Выход	Б	Ж	У	ККАЛ
-------	---	---	---	------

ИТОГО	67,57	57,29	165,78	1 466,85
-------	-------	-------	--------	----------



BALANCE

ВТОРНИК

Завтрак

Овсяная каша с банановым пюре и миндалем*	350 г	9,96	9,48	40,86	284,25
---	-------	------	------	-------	--------

Бранч

Овощной сок	250 мл	5,91	0,15	36,99	144,0
-------------	--------	------	------	-------	-------

Обед

Куриный бульон с яйцом и филе цыплёнка*	380 г	31,83	7,32	1,32	243,45
---	-------	-------	------	------	--------

Куриные котлетки на гриле*	110 г	24,27	15,06	1,47	304,87
----------------------------	-------	-------	-------	------	--------

Полдник

Микс-салат с вялеными черри и кукурузным маслом	65 г	1,3	6,24	4,6	75,0
---	------	-----	------	-----	------

Ужин

Отбивная из телятины с овощами на гриле	200/100 г	47,86	11,67	9,98	392,3
---	-----------	-------	-------	------	-------

Выход	Б	Ж	У	ККАЛ
-------	---	---	---	------

ИТОГО	121,13	49,92	95,22	1 443,87
-------	--------	-------	-------	----------



BALANCE

СРЕДА

Завтрак

Омлет с лососем и сливочным сыром*	160 г	19,0	23,48	3,51	300,7
------------------------------------	-------	------	-------	------	-------

Бранч

Чай с чабрецом и мятой	250 мл	0,08	0,0	8,3	31,4
Финиковые конфеты	85 г	3,38	12,56	61,92	316,46

Обед

Овощной суп с телятиной*	320 г	18,78	10,32	6,59	192,15
Греческий салат	165 г	4,94	15,93	6,9	187,25

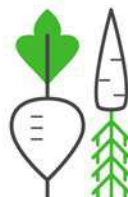
Полдник

Вишневый смуззи с бананом	250 мл	9,3	2,3	30,6	181,9
---------------------------	--------	-----	-----	------	-------

Ужин

Куриное филе на гриле со сливочным соусом и шпинатом с печеным перцем*	215 г	42,02	13,75	4,72	309,05
--	-------	-------	-------	------	--------

Выход	Б	Ж	У	ККАЛ
ИТОГО	97,50	78,34	122,54	1 518,91



BALANCE

ЧЕТВЕРГ

Завтрак

Блины с лёгким творогом*	150 г	16,98	10,74	25,40	274,62
Имбирный напиток	250 мл	0,84	0,16	27,25	110,2

Бранч

Морковно-апельсиновый сок	250 мл	3,23	0,45	27,48	108,0
---------------------------	--------	------	------	-------	-------

Обед

Окрошка со сметаной*	325 г	13,98	10,0	7,59	175,45
Ржаные гренки с яйцом	50 г	4,61	11,04	14,31	181,18

Полдник

Миндальная панна-котта	120 г	7,22	11,76	14,87	193,55
------------------------	-------	------	-------	-------	--------

Ужин

Люля-кебаб из курицы с брокколи на пару*	150/100г	35,25	14,59	4,4	389,3
	Выход	Б	Ж	У	ККАЛ
	ИТОГО	82,11	58,74	121,3	1 432,3



BALANCE

ПЯТНИЦА

Завтрак

Йогурт с мюсли и пюре из манго	140 г	0,46	4,2	25,3	138,8
--------------------------------	-------	------	-----	------	-------

Бранч

Медовый напиток с мятой	250 мл	0,61	0,04	24,89	96,2
-------------------------	--------	------	------	-------	------

Овсяное печенье	50 г	3,91	8,65	30,29	215,9
-----------------	------	------	------	-------	-------

Обед

Овощной суп с горохом нут*	300 г	7,91	1,18	8,96	75,35
----------------------------	-------	------	------	------	-------

Лосось терияки с гречневой лапшой соба*	70/150г	29,5	21,2	42,35	478,4
--	---------	------	------	-------	-------

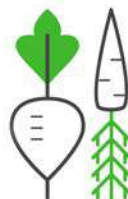
Полдник

Домашняя квашеная капуста с ароматным маслом*	100 г	3,18	5,17	10,31	101,34
--	-------	------	------	-------	--------

Ужин

Куриное филе под сырной корочкой с цветной капустой на пару*	120/110г	36,2	13,38	9,7	345,27
---	----------	------	-------	-----	--------

Выход	Б	Ж	У	ККАЛ
ИТОГО	81,77	53,72	151,8	1 451,26



BALANCE

СУББОТА

Завтрак

Омлет с томатами черри*	160 г	12,0	15,03	4,91	201,0
-------------------------	-------	------	-------	------	-------

Бранч

Маффин с домашней рикоттой и бананом	120г	12,67	9,34	33,79	271,07
--------------------------------------	------	-------	------	-------	--------

Обед

Суп с курицей и домашней лапшой*	400г	30,63	4,23	22,34	272,19
----------------------------------	------	-------	------	-------	--------

Салат с телятиной и папоротником	160г	11,8	6,1	6,8	144,0
----------------------------------	------	------	-----	-----	-------

Полдник

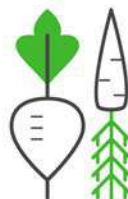
Натуральный йогурт с малиной	130 г	4,78	3,24	9,29	85,8
------------------------------	-------	------	------	------	------

Ужин

Бифштекс из рубленой говядины со свежими овощами*	160/100г	34,92	32,95	7,29	464,18
---	----------	-------	-------	------	--------

Выход	Б	Ж	У	ККАЛ
-------	---	---	---	------

ИТОГО	106,8	70,88	84,42	1 438,24
-------	-------	-------	-------	----------



BALANCE

ВОСКРЕСЕНЬЕ

Завтрак

Ржаные гренки с паштетом из цыплёнка	140 г	19,04	7,72	30,0	277,36
---	-------	-------	------	------	--------

Бранч

Сывороточный коктейль с облепихой	250 мл	1,94	0,94	28,66	130,2
--------------------------------------	--------	------	------	-------	-------

Обед

Суп с утиной грудкой*	300 г	20,97	3,7	32,44	254,5
Гречка с грибами и сметаной*	145 г	7,66	17,7	30,22	307,71

Полдник

Фруктовый салат с кедровым орехом	130 г	2,53	4,23	13,35	109,0
--------------------------------------	-------	------	------	-------	-------

Ужин

Котлетка из телятины на гриле с паровыми овощами*	160/90 г	42,07	21,97	7,84	450,83
--	----------	-------	-------	------	--------

Выход	Б	Ж	У	ККАЛ
-------	---	---	---	------

ИТОГО	94,21	56,27	142,51	1 529,6
-------	-------	-------	--------	---------



ACTIVE

ПОНЕДЕЛЬНИК

Завтрак

Запеканка творожная*	260 г	37,2	11,1	49,7	399,4
Коктейль молочный с грушей	250 мл	15,7	4,2	38,5	190,8

Бранч

Фреш апельсиновый	250 мл	2	0,3	25	110,9
-------------------	--------	---	-----	----	-------

Обед

Суп тыквенный с рукколой*	260 г	4,4	4,3	13,9	108,3
Фитнес-ролл с курицей	90/20 г	14	3,8	6,5	164,7

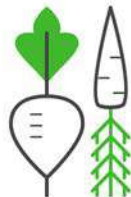
Полдник

Салат деревенский с ростками сои	180 г	9,9	12,6	5,6	246,9
Чиабатта ржаная	15 г	0,4	0,3	7,1	36,1

Ужин

Паровая семга с диким рисом*	150/100 г	37,8	23,8	31,4	496,3
Цукини на гриле	150 г	4,5	2,3	5,3	68,2

Выход	Б	Ж	У	ККАЛ
ИТОГО	125,8	62,7	183,1	1 821,6



ACTIVE

Вторник

Завтрак

Мусс из натурального йогурта	250 мл	11,6	6,6	40,1	237,7
Маффины с домашней риккотой и бананом*	120 г	12,7	9,3	33,8	271,1

Бранч

Грейпфрутовый сок	250 мл	2,3	0,5	21,8	87,5
Сендвич из ржаной чабатты с лососем	100 г	8,4	8,6	8,6	144

Обед

Куриный бульон с яйцом и филе цыпленка*	400 г	31,8	7,3	1,3	243,5
Отбивная из телятины с овощами*	100/100/100 г	30,7	13,9	39	397,6

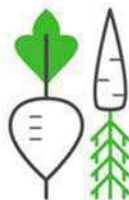
Полдник

Салат «Капрезе»	120 г	9,4	13,6	5,3	152,5
-----------------	-------	-----	------	-----	-------

Ужин

Куриные котлеты на гриле с гречкой*	150/100 г	29,1	15,6	31,7	467,5
-------------------------------------	-----------	------	------	------	-------

Выход	Б	Ж	У	ККАЛ
ИТОГО	135,9	75,3	181,6	2 001,2



ACTIVE СРЕДА

Завтрак

Омлет паровой со шпинатом и ореховым соусом*	240 г	24,4	12,4	14,3	307
---	-------	------	------	------	-----

Бранч

Коктейль гречишный	250 мл	13,6	3	52,1	276,1
Финиковые конфеты	85 г	6,8	12,6	61,9	316,5

Обед

Суп с телячьими щечками*	250 г	13,5	11,2	8,5	190,4
Салат с курицей и йогуртовой заправкой	200 г	18	5,7	6,4	181,1

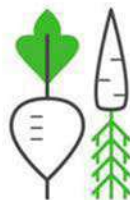
Полдник

Брускетта с лососем	40 г	15,8	13,9	2,5	134,2
---------------------	------	------	------	-----	-------

Ужин

Кальмар на углях с цукини*	220 г	36,6	9,7	9,6	313,9
Салат из брынзы и помидоров	245 г	13,7	17,6	11,7	302,2

Выход	Б	Ж	У	ККАЛ
ИТОГО	142,4	86,1	166,9	2 012,3



ACTIVE

ЧЕТВЕРГ

Завтрак

Блины с легким творогом*	150 г	16,98	10,74	25,40	274,62
--------------------------	-------	-------	-------	-------	--------

Бранч

Фреш морковный со сливками	250 мл	2,8	2,3	22,28	99,7
----------------------------	--------	-----	-----	-------	------

Обед

Суп-крем картофельный*	260 г	11,14	3,32	22,40	189,75
------------------------	-------	-------	------	-------	--------

Котлета из индейки на гриле с кускусом и овощами*	170/170 г	38,26	22,18	38,54	695,2
--	-----------	-------	-------	-------	-------

Полдник

Брускетта с тунцом	55 г	12	13	10	113,2
--------------------	------	----	----	----	-------

Ужин

Шашлык из семги на гриле с брокколи*	150/110 г	37,5	21,2	6,39	373,4
---	-----------	------	------	------	-------

Салат с телятиной и томатами	120 г	15,28	10,06	4,56	177,2
------------------------------	-------	-------	-------	------	-------

Выход	Б	Ж	У	ККАЛ
-------	---	---	---	------

ИТОГО	133,96	82,8	129,57	1 923,07
-------	--------	------	--------	----------



ACTIVE

ПЯТНИЦА

Завтрак

Напиток медовый с мелиссой	250 мл	0,6	0	24,9	96,2
Печеные сырники со сметаной*	220/60 г	46,2	10,2	34,7	441

Бранч

Конфеты овсяные	95 г	6,7	8	38,8	244,4
-----------------	------	-----	---	------	-------

Обед

Суп грибной с фасолью и рубленой петрушкой*	250 г	4,3	4,9	6,6	143,6
Домашние голубцы*	200/50 г	30,9	13,8	10,5	505,9

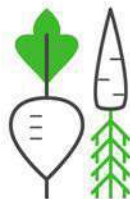
Полдник

Микс салатов с печеным перцем	100 г	1,7	2,9	5,6	53,1
-------------------------------	-------	-----	-----	-----	------

Ужин

Куриная грудка с соусом барбекю и стручковой фасолью*	110/30/125 г	28	8,8	13	246,7
Перловая каша с овощами*	150 г	6,8	0,9	42,4	205,8

Выход	Б	Ж	У	ККАЛ
ИТОГО	125,2	49,6	176,4	1 936,8



ACTIVE СУББОТА

Завтрак

Каша овсяная с фруктами*	200 г	4,7	2,3	21,8	125,9
--------------------------	-------	-----	-----	------	-------

Бранч

Творог с медом	150/30 г	28,2	7,3	30,6	227,2
Яблочный фреш	250 мл	1	1	29,5	112,5

Обед

Уха с лососем*	400 г	13,8	4,8	16,4	198,3
Куриное филе в травах с овощами на гриле*	150/150 г	43,8	7,9	19,5	357,5
Салат с пророщенными ростками сои и морской капустой	160 г	1,9	7,8	3,2	109,7

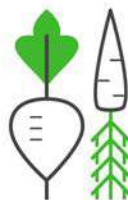
Полдник

Фруктовый салат	260 г	4	19,3	32,2	325,4
-----------------	-------	---	------	------	-------

Ужин

Паровой сибас на подушке из киноа*	80/140 г	35,5	14,1	32,7	466,4
Салат «Овощи с зеленью»	190 г	2,5	5,3	9,2	81,1

Выход	Б	Ж	У	ККАЛ
ИТОГО	135,5	69,8	195	2 003,9



ACTIVE

ВОСКРЕСЕНЬЕ

Завтрак

Ржанные гренки с паштетом из цыпленка	140 г	19,04	7,72	30	277,36
---------------------------------------	-------	-------	------	----	--------

Бранч

Сывороточный коктейль с облепихой	250 мл	1,94	0,94	28,66	130,2
-----------------------------------	--------	------	------	-------	-------

Обед

Суп с утиной грудкой*	300 г	20,97	3,71	32,44	254,5
Гречка с грибами и сметаной*	145 г	7,66	17,7	30,22	307,71

Полдник

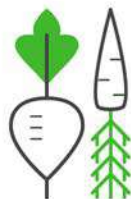
Фруктовый салат с кедровым орехом	260 г	3,7	4,95	40,78	235,48
-----------------------------------	-------	-----	------	-------	--------

Ужин

Овощная лапша с кроликом*	240 г	30,3	18,3	7	392,7
---------------------------	-------	------	------	---	-------

Выход	Б	Ж	У	ККАЛ
-------	---	---	---	------

ИТОГО	91,31	70,85	200,22	1 910,05
-------	-------	-------	--------	----------



АСТІВЕ

ПОНЕДЕЛЬНИК

Завтрак

Омлет с лососем и сливочным сыром*	160 г	19	23,5	3,5	300,7
Ореховая смесь	30 г	5,1	17,5	3,6	192,1

Бранч

Чай с чабрецом и мятой	250 мл	0,1	0,0	8,3	31,4
------------------------	--------	-----	-----	-----	------

Обед

Суп-крем из зеленого горошка*	250 г	21	3,7	32,4	254,5
Салат Нисуаз	220 г	21,2	12,3	8,7	264,7
Паровая котлета из телятины с Барбекю*	90/30 г	21,2	10,7	5	230,6

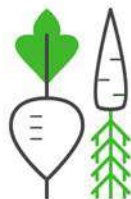
Полдник

Фруктовый салат с кедровым орехом	260 г	3,7	5	40,8	235,5
-----------------------------------	-------	-----	---	------	-------

Ужин

Куриное филе в на гриле со сливочным соусом и шпинатом с печеным перцем*	250 г	49,1	16,1	5,5	359,4
Салат овощной с ростками сои	240 г	8,3	7,9	16,7	148,8

Выход	Б	Ж	У	ККАЛ
ИТОГО	148,6	96,7	124,6	2 017,6



ACTIVE

ВТОРНИК

Завтрак					
Творожные сырки с мюсли	200/30 г	35,5	7,7	30,2	368,7
Натуральный йогурт с малиной	260 г	9,6	6,5	18,6	171,6
Бранч					
Фреш апельсиновый	250 мл	2	0,3	25	110,9
Обед					
Суп - крем из разных грибов*	250 г	8,7	2,5	16,3	155,1
Рагу из морепродуктов с бурым рисом*	70/100 г	30,1	6,9	30,3	302,8
Полдник					
Брускетта с лососем	40 г	7,9	7,8	8,1	134,2
Салат «Греческий»	240 г	9,7	11,7	5,1	209
Ужин					
Котлеты из щуки*	150 г	23,6	20,8	3,8	296,7
Салат с курицей и йогуртовой заправкой	200 г	18	5,7	6,4	181,1
	Выход	Б	Ж	У	ККАЛ
	ИТОГО	145,1	70	143,8	1 930,1



ACTIVE СРЕДА

Завтрак

Омлет с томатами черри	320 г	24	30,06	9,82	402
Фреш яблочный	250 мл	1	1	29,5	112,5

Бранч

Маффин с домашней риккотой и бананом	120 г	12,7	9,3	33,8	271,1
--------------------------------------	-------	------	-----	------	-------

Обед

Суп на кокосовом молоке с морепродуктами*	260 г	9,6	11,9	8,2	204,3
Салат с телятиной и папоротником*	240 г	17,7	9,15	10,2	216

Полдник

Салат из томатов и авокадо	200 г	35,6	14,3	8,6	294,9
----------------------------	-------	------	------	-----	-------

Ужин

Голубцы*	200/50 г	30,9	13,8	10,5	416
----------	----------	------	------	------	-----

Выход	Б	Ж	У	ККАЛ
ИТОГО	131,4	89,6	110,6	1 916,8



ACTIVE

ЧЕТВЕРГ

Завтрак

Мусс из натурального йогурта с курагой и черносливом*	250 мл	7,8	5	39,1	242,9
Груша запеченая с медом	235 г	5,5	6	54,2	290,4

Бранч

Зеленый салат с фруктами	100 г	1,1	5,3	17,3	127,2
Ореховая смесь	30 г	5,1	17,5	3,6	192,1

Обед

Домашний суп с фрикадельками*	350 г	17,8	6,3	13,7	200,6
Крабовые котлетки с цукини*	150/100 г	24,7	14,8	9,8	311,3

Полдник

Греческий салат	200 г	5,9	19,3	8,4	227
-----------------	-------	-----	------	-----	-----

Ужин

Фаршированный перец*	200 г	18	10,6	11,3	243,6
Салат из микса капуст	150 г	3,9	5,3	8,7	101,5

Выход	Б	Ж	У	ККАЛ
ИТОГО	89,8	90,1	165,9	1 936,6



АСТІВЕ

П'ЯТНИЦА

Завтрак

Блины с легким творогом и сметаной*	220/60 г	26,6	19,7	38,8	470
Напиток из зеленого чая	250 мл	0,9	2	24,2	99,1

Бранч

Конфеты овсяные	95 г	6,7	8	38,8	244,4
Фреш морковно-апельсиновый	250 мл	2,2	0,2	22,8	89,9

Обед

Суп с курицей и домашней лапшой*	260 г	19,9	2,8	14,5	176,9
Лосось терияки с гречневой лапшой Соба*	70/150 г	29,5	21,1	42,4	478,4

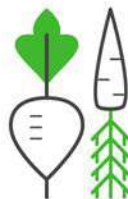
Полдник

Микс-салат с вялеными черри и кукурузным маслом*	65 г	1,3	6,2	4,6	75
--	------	-----	-----	-----	----

Ужин

Куриная грудка на гриле*	200 г	47	14,6	2,3	322,8
Салат из пекинской капусты	100 г	1,5	5,2	3,3	68,9

Выход	Б	Ж	У	ККАЛ
ИТОГО	135,5	79,7	191,7	2 025,4



ACTIVE

СУББОТА

Завтрак

Вишневый смузи с бананом	250 г	9,3	2,3	30,6	181,9
Творожная запеканка с черносливом*	260 г	37,2	11,1	46	394,4

Бранч

Яблочно-грейпфрутовый фреш	250 мл	1,6	0,8	25,6	100
Миндаль с курагой	80 г	6,8	10,7	35,6	356,8

Обед

Суп чечевичный с телятиной*	250 г	16,1	1,2	9,1	117,3
Судак с бурым рисом*	200/100 г	30,2	2,65	22,8	236

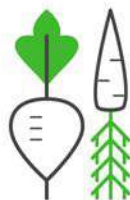
Полдник

Салат деревенский с ростками сои	140 г	3,1	3	5,6	86,3
Чиабатта ржаная	15 г	1,2	0,3	7,1	36,1

Ужин

Бифштекс из рубленой говядины со свежими овощами*	100/100 г	22,2	21,2	6,6	297,5
Перловая каша с овощами*	150 г	6,8	0,9	42,4	205,8

Выход	Б	Ж	У	ККАЛ
ИТОГО	143,9	55	235	2 072



ACTIVE

ВОСКРЕСЕНЬЕ

Завтрак

Каша овсяная с банановым пюре и миндалем	350 г	10	9,5	40,9	284,3
--	-------	----	-----	------	-------

Бранч

Зеленый салат с фруктами	200 г	2,2	7,9	34,5	229,9
--------------------------	-------	-----	-----	------	-------

Обед

Куриный бульон с яйцом и филе цыпленка*	380 г	31,83	7,32	1,32	243,45
Запеканка "Блю-чиз"*	230 г	19,1	18	28,7	378,4
Салат из брынзы и помидоров*	240 г	13,7	17,6	11,7	302,2

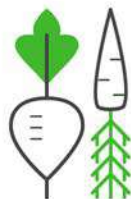
Полдник

Панна котта миндальная	120 г	7,2	11,8	14,9	193,6
------------------------	-------	-----	------	------	-------

Ужин

Котлета из индейки на гриле*	100 г	19,9	9,9	1,7	255,5
Стручковая фасоль*	125 г	3,1	0,2	6,9	43,1

Выход	Б	Ж	У	ККАЛ
ИТОГО	107	82,2	140,4	1 930,4



ACTIVE

ПОНЕДЕЛЬНИК

Завтрак

Scrambled eggs*	140 г	16,4	19,2	3,7	297,8
-----------------	-------	------	------	-----	-------

Бранч

Фруктовый салат с черничным сиропом	260 г	3,7	5	40,8	235,5
-------------------------------------	-------	-----	---	------	-------

Обед

Куриный суп с щавелем*	250 г	13,7	3,7	3,6	110,4
------------------------	-------	------	-----	-----	-------

Паровые котлеты из трески*	100 г	15,2	13,2	3,6	194,6
----------------------------	-------	------	------	-----	-------

Салат с фунчезой и креветками	265 г	31,6	15,4	26	367,6
-------------------------------	-------	------	------	----	-------

Полдник

Брускетта с вялеными томатами	110 г	13,4	6,8	40,9	284
-------------------------------	-------	------	-----	------	-----

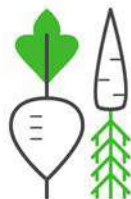
Ужин

Эскалоп из телятины с фасолью*	90/110 г	32,3	4,6	21,8	272,9
--------------------------------	----------	------	-----	------	-------

Овощи паровые	140 г	3,6	5,4	8,6	94,1
---------------	-------	-----	-----	-----	------

Выход	Б	Ж	У	ККАЛ
-------	---	---	---	------

ИТОГО	129,8	73,2	148,9	1 856,8
-------	-------	------	-------	---------



ACTIVE

ВТОРНИК

Завтрак

Ячневая каша с малиной	350 г	11,7	3,1	70,52	363,3
------------------------	-------	------	-----	-------	-------

Бранч

Фреш-Микс (апельсин, морковь)	250 мл	9,1	0,33	18,4	94,4
-------------------------------	--------	-----	------	------	------

Обед

Суп Удон с говяжьим языком*	350 г	17,71	10	42,48	332,6
Куриное филе с рисом *	110/100 г	39,87	3,63	54,91	293,98

Полдник

Брускетта с олениной	110 г	22,5	12,8	14,32	269
----------------------	-------	------	------	-------	-----

Ужин

Салат Чука	250 г	12,5	18,4	33	337,9
Котлеты из щуки*	150 г	30,35	4,3	4,8	181,7

Выход	Б	Ж	У	ККАЛ
ИТОГО	143,73	52,56	238,43	1 871,88



ACTIVE СРЕДА

Завтрак

Блины с легким творогом с изюмом	150/30 г	21,1	19,8	32,4	396,9
-------------------------------------	----------	------	------	------	-------

Бранч

Фреш яблочный	250 мл	1	1	29,5	112,5
---------------	--------	---	---	------	-------

Обед

Суп-пюре из цветной капусты со сливками*	250 г	7,4	20,11	15,1	288,4
---	-------	-----	-------	------	-------

Салат с телятиной и папоротником	250 г	26,8	7,9	13,4	231,2
-------------------------------------	-------	------	-----	------	-------

Гречка отварная*	100 г	5,9	5,2	29,1	184,3
------------------	-------	-----	-----	------	-------

Полдник

Брускетта с тунцом	110 г	24	26	20	226,5
--------------------	-------	----	----	----	-------

Ужин

Язык говяжий на гриле*	150/50 г	26,7	26	4,8	350,9
------------------------	----------	------	----	-----	-------

Фасоль стручковая	110 г	3,8	0,2	8,3	50,7
-------------------	-------	-----	-----	-----	------

Выход	Б	Ж	У	ККАЛ
-------	---	---	---	------

ИТОГО	116,7	106,2	152,5	1 841,5
-------	-------	-------	-------	---------



ACTIVE ЧЕТВЕРГ

Завтрак

Йогурт с мюсли и пюре манго*	140 г	0,4	4,2	25,3	138,8
Маффины с домашней риккотой и бананом	120 г	12,7	9,3	33,8	271,1

Бранч

Фреш морковный со сливками	250 мл	2,8	2,3	22,28	99,7
----------------------------	--------	-----	-----	-------	------

Обед

Томатный суп с фенхелем и Маскарпоне*	230 г	10,5	29,1	20,9	394,9
Кроличьи котлеты на пару*	85 г	17	10,8	0,8	199,4

Полдник

Зеленый салат с фруктами	200 г	2,2	7,7	34,5	227,5
--------------------------	-------	-----	-----	------	-------

Ужин

Шашлык из индейки с зеленым гарниром*	200/125/50 г	44,38	14,02	14	355,94
Фасолевый салат с тунцом	150 г	18,5	5,5	12	161,8

Выход	Б	Ж	У	ККАЛ
-------	---	---	---	------

ИТОГО	108,5	83	163,5	1 849,1
-------	-------	----	-------	---------



ACTIVE

ПЯТНИЦА

Завтрак

Запеканка творожная с курагой	260 г	37,2	11,2	49,7	399,4
-------------------------------	-------	------	------	------	-------

Бранч

Салат со свеклой и мягким сыром	170 г	7,8	16,2	36,7	412,6
---------------------------------	-------	-----	------	------	-------

Обед

Суп мисо с креветками*	250 г	18	2,6	6,8	105,6
------------------------	-------	----	-----	-----	-------

Кус-кус с овощами	170 г	8,4	7,4	36,9	311,9
-------------------	-------	-----	-----	------	-------

Язык говяжий на гриле	150/50 г	26,7	26	4,8	350,9
-----------------------	----------	------	----	-----	-------

Полдник

Карпаччо из ананаса	210 г	1,5	7,1	21,6	168
---------------------	-------	-----	-----	------	-----

Ужин

Куриное филе под сырной корочкой с цветной капустой на пару*	120/110 г	36,2	13,4	9,7	345,3
--	-----------	------	------	-----	-------

Выход	Б	Ж	У	ККАЛ
-------	---	---	---	------

ИТОГО	135,8	83,8	166,3	2 093,7
-------	-------	------	-------	---------



ACTIVE СУББОТА

Завтрак

Кекс из овсяной муки с бананом и авокадо	200 г	12,8	6,28	41,9	293,9
--	-------	------	------	------	-------

Бранч

Натуральный йогурт с орехами и фруктами	170 г	6,59	10,51	16,29	184,35
---	-------	------	-------	-------	--------

Обед

Овощной суп с телятиной*	320 г	18,78	10,32	6,59	192,15
Овощи с индейкой, запеченные под сыром*	340 г	44,08	24,9	15,44	445,36

Полдник

«Печеный салат» с домашней Моцареллой	200 г	10,98	16,75	7,75	206,3
---------------------------------------	-------	-------	-------	------	-------

Ужин

Шашлык из семги на гриле*	200 г	42	27,2	2,6	423,2
Салат из свежих овощей	250 г	2,7	7,12	13,12	176,52

Выход	Б	Ж	У	ККАЛ
ИТОГО	137,93	103,08	103,69	1 921,78



ACTIVE

ВОСКРЕСЕНЬЕ

Завтрак

Творожные сырки с мясли	220 г	35,78	8,7	30,48	378,26
Вишневый смузи с бананом	250 мл	9,3	2,3	30,6	181,9

Бранч

Яблочный фреш	250 мл	1	1	29,5	112,5
---------------	--------	---	---	------	-------

Обед

Домашний суп с мясными фрикадельками*	250 г	11,34	4,05	9,52	129,45
Салат Нисуаз с тунцом и стручковой фасолью	420 г	44	25,74	20,96	553,94

Полдник

Фитнес-ролл с креветками	180/40 г	18,04	7,34	13,04	208,4
--------------------------	----------	-------	------	-------	-------

Ужин

Рулет из телятины с печеным перцем и домашним кетчупом*	130/30 г	30,2	5,04	10,6	179,6
Цукини на гриле	200 г	1,2	8,4	8,8	116,8

Выход	Б	Ж	У	ККАЛ
-------	---	---	---	------

ИТОГО	150,86	62,57	153,5	1 860,85
-------	--------	-------	-------	----------



ACTIVE

ПОНЕДЕЛЬНИК

Завтрак

Творожная запеканка с курагой*	150 г	22,86	5,57	35,47	241,46
Брусничный морс	250 мл	0,3	0,2	33,8	136,9

Бранч

Запеченные ломтики груши с клюквой и кленовым сиропом	200 г	1,8	1,7	40,62	158,1
---	-------	-----	-----	-------	-------

Обед

Суп-пюре из цветной капусты со сливками*	350 г	10,4	33,1	22	432,5
Салат с телятиной и томатами	120 г	15,28	10,06	4,56	177,2

Полдник

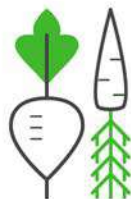
Деревенский салат с ростками сои	130 г	3,1	3,03	5,59	86,29
----------------------------------	-------	-----	------	------	-------

Ужин

Котлетки из индейки на гриле*	100 г	19,87	9,86	1,07	255,53
Гречка с грибами и луком	125 г	6,9	11,7	30,11	250,73

Выход	Б	Ж	У	ККАЛ
-------	---	---	---	------

ИТОГО	80,51	75,22	173,22	1 738,71
-------	-------	-------	--------	----------



ACTIVE

ВТОРНИК

Завтрак

Овсяная каша с банановым пюре и миндалем*	350 г	9,96	9,48	40,86	284,25
---	-------	------	------	-------	--------

Бранч

Овощной сок	250 мл	5,91	0,15	36,99	144,0
Фундук	30 г	3,22	13,38	1,98	141,4

Обед

Куриный бульон с яйцом и филе цыпленка*	380 г	31,83	7,32	1,32	243,45
Куриные котлетки на гриле*	170 г	36,4	22,59	2,2	457,3

Полдник

Микс-салат с вялеными черри и кукурузным маслом	130 г	2,6	12,48	9,2	150,0
Тост из ржаной чабатты	15 г	0,4	0,3	7,1	36,1

Ужин

Отбивная из телятины с овощами на гриле	200/100 г	47,86	11,67	9,98	392,3
---	-----------	-------	-------	------	-------

Выход	Б	Ж	У	ККАЛ
-------	---	---	---	------

ИТОГО	138,18	77,37	109,63	1 848,8
-------	--------	-------	--------	---------



ACTIVE СРЕДА

Завтрак

Омлет с лососем и сливочным сыром*	230 г	28,12	26,99	4,09	407,0
------------------------------------	-------	-------	-------	------	-------

Бранч

Чай с чабрецом и мятой	250 мл	0,08	0,0	8,3	31,4
Финиковые конфеты	100 г	7,5	13,94	68,73	351,27

Обед

Овощной суп с телятиной*	320 г	18,78	10,32	6,59	192,15
Греческий салат	165 г	4,94	15,93	6,9	187,25

Полдник

Вишневый смуззи с бананом	250 мл	9,3	2,3	30,6	181,9
---------------------------	--------	-----	-----	------	-------

Ужин

Куриное филе на гриле со сливочным соусом и шпинатом с печеным перцем*	215 г	42,02	13,75	4,72	309,05
--	-------	-------	-------	------	--------

Кускус с овощами*	170 г	8,46	7,39	36,94	311,9
-------------------	-------	------	------	-------	-------

Выход	Б	Ж	У	ККАЛ
-------	---	---	---	------

ИТОГО	119,2	90,62	166,87	1 971,92
-------	-------	-------	--------	----------



ACTIVE ЧЕТВЕРГ

Завтрак

Блины с лёгким творогом*	150 г	16,98	10,74	25,40	274,62
Имбирный напиток	250 мл	0,84	0,16	27,25	110,2

Бранч

Морковно-апельсиновый сок	250 мл	3,23	0,45	27,48	108,0
---------------------------	--------	------	------	-------	-------

Обед

Окрошка со сметаной*	325 г	13,98	10,0	7,59	175,45
Ржаные гренки с яйцом	50 г	4,61	11,04	14,31	181,18
Куриная грудка с соусом барбекю *	200/50г	48,82	16,71	9,34	3375,55

Полдник

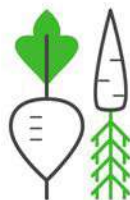
Миндальная панна-котта	120 г	7,22	11,76	14,87	193,55
------------------------	-------	------	-------	-------	--------

Ужин

Люля-кебаб из курицы с брокколи на пару*	150/100г	35,25	14,59	4,4	389,3
--	----------	-------	-------	-----	-------

Выход	Б	Ж	У	ККАЛ
-------	---	---	---	------

ИТОГО	130,93	75,44	130,64	1 807,85
-------	--------	-------	--------	----------



ACTIVE

ПЯТНИЦА

Завтрак

Йогурт с мюсли и пюре из манго	280 г	1,01	8,82	55,66	347,0
--------------------------------	-------	------	------	-------	-------

Бранч

Медовый напиток с мелиссой	250 мл	0,61	0,04	24,89	96,2
----------------------------	--------	------	------	-------	------

Овсяное печенье	100 г	7,82	17,3	60,58	431,8
-----------------	-------	------	------	-------	-------

Обед

Овощной суп с горохом нут*	300 г	7,91	1,18	8,96	75,35
----------------------------	-------	------	------	------	-------

Лосось терияки с гречневой лапшой соба*	70/150г	29,5	21,2	42,35	478,4
--	---------	------	------	-------	-------

Полдник

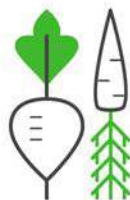
Домашняя квашеная капуста с ароматным маслом*	140 г	4,45	7,24	14,43	182,41
--	-------	------	------	-------	--------

Ужин

Куриное филе под сырной корочкой с цветной капустой на пару*	120/110г	36,2	13,38	9,7	345,27
---	----------	------	-------	-----	--------

Выход	Б	Ж	У	ККАЛ
-------	---	---	---	------

ИТОГО	87,5	69,06	216,57	1 956,43
-------	------	-------	--------	----------



ACTIVE СУББОТА

Завтрак

Омлет с томатами черри*	160 г	12,0	15,03	4,91	201,0
Коктейль банановый	250 мл	9,54	1,9	49,1	256,2

Бранч

Маффин с домашней рикоттой и бананом	120г	12,67	9,34	33,79	271,07
--------------------------------------	------	-------	------	-------	--------

Обед

Суп с курицей и домашней лапшой*	400г	30,63	4,23	22,34	272,19
Салат с телятиной и папоротником	240г	17,7	9,15	10,2	216,0

Полдник

Натуральный йогурт с малиной	260 г	9,56	6,48	18,58	171,6
------------------------------	-------	------	------	-------	-------

Ужин

Бифштекс из рубленной говядины со свежими овощами*	160/100г	34,92	32,95	7,29	464,18
--	----------	-------	-------	------	--------

Выход	Б	Ж	У	ККАЛ
ИТОГО	127,02	79,07	146,21	1 852,24



ACTIVE

ВОСКРЕСЕНЬЕ

Завтрак

Ржаные гренки с паштетом из цыплёнка	140 г	19,04	7,72	30,0	277,36
---	-------	-------	------	------	--------

Бранч

Сывороточный коктейль с облепихой	250 мл	1,94	0,94	28,66	130,2
Ореховая смесь	80 г	7,7	17,53	31,12	312,1

Обед

Суп с утиной грудкой*	300 г	20,97	3,7	32,44	254,5
Гречка с грибами и сметаной*	145 г	7,66	17,7	30,22	307,71

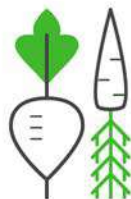
Полдник

Фруктовый салат с кедровым орехом	260 г	3,7	4,95	40,78	235,48
--------------------------------------	-------	-----	------	-------	--------

Ужин

Котлетка из телятины на гриле с паровыми овощами*	160/90 г	42,07	21,97	7,84	450,83
--	----------	-------	-------	------	--------

Выход	Б	Ж	У	ККАЛ
ИТОГО	103,08	74,52	201,06	1 968,18





BELLINIFIT

рацион здорового питания

Detox

ПОНЕДЕЛЬНИК



Detox

понеделник

№1	Шейк из огурца, сельдерея, яблока, груши и брусники	2,2	0,2	41,4	167,0
№2	Ореховый коктейль (яблоко, ананас, апельсин, миндальная пудра, фундук, мята)	5,4	11,5	37,4	269,0
№3	Смузи из апельсина, банана, черники и свежего шпината	3,9	0,9	26,5	121,0
№4	Кокосовое молоко с миндальной пудрой, бананом и шпинатом	7,3	33,2	25,8	399,0
№5	Фреш-микс (апельсин, огурец, лайм, киви, шпинат)	3,4	0,7	18,8	82,0
№6	Смузи из томатов, сельдерея и ростков сои	4,0	1,3	17,7	86,0
		Б	Ж	У	ККАЛ
	ИТОГО	26,2	47,8	167,6	1 124,0

Мы не рекомендуем менять местами напитки №1 и №6, чтобы правильно начать и закончить Detox день! Остальные бутылочки можете менять по своему усмотрению!

✓ Промежуток между напитками 1,5-2 часа

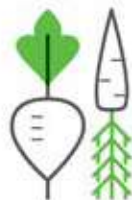
✓ Перед употреблением взболтать!

Напитки хранить в холодильнике при $+2+6^{\circ}\text{C}$ не более 48 часов.

Напитки, содержащие молоко и молочные продукты, хранить в холодильнике при $+2+6^{\circ}\text{C}$ не более 18 часов.

При комнатной температуре все напитки хранить не более 2 часов.

Не забывайте в течение дня пить чистую воду!





BELLINIFIT

рацион здорового питания

Detox

ВТОРНИК



Detox

ВТОРНИК

№1	Смузи с сухофруктами (молоко, овсяная крупа, изюм, курага)	8,8	8,3	51,3	304,0
№2	Фреш-микс (огурец, яблоко, апельсин, базилик, лайм)	1,7	0,2	22,9	94,0
№3	Манговый смузи (кокосовое молоко, черника, манго, сок лимона, капуста белокочанная, перец чили)	3,4	21,9	155,7	289,0
№4	Зелёный коктейль (огурец, апельсин, ростки пшеницы)	1,8	0,4	12,7	53,5
№5	Овощной фреш (свёкла, болгарский перец, шпинат, имбирь, лимонный сок, масло оливковое, соль)	5,6	5,3	23,8	160,0
№6	Банановый Chia (банан, молоко, семена Chia)	6,8	5,3	31,9	193,0
		Б	Ж	У	ККАЛ
	ИТОГО	28,1	41,5	298,3	1 093,5

Мы не рекомендуем менять местами напитки №1 и №6, чтобы правильно начать и закончить Detox день! Остальные бутылочки можете менять по своему усмотрению!

- ✓ Промежуток между напитками 1,5-2 часа
- ✓ Перед употреблением взболтать!

Напитки хранить в холодильнике при t +2+6 °С не более 48 часов.

Напитки, содержащие молоко и молочные продукты, хранить в холодильнике при t +2+6 °С не более 18 часов.

При комнатной температуре все напитки хранить не более 2 часов.

Не забывайте в течение дня пить чистую воду!





BELLINIFIT

рацион здорового питания

Detox среда



Detox

среда

№1	Натуральный йогурт с клубникой и черникой	7,9	5,8	19,5	162,0
№2	Зелёный микс (груша, яблоко, имбирь, сельдерей, мёд, мята)	2,5	0,4	47,7	193,5
№3	Ореховый коктейль (яблоко, ананас, апельсин, миндальная пудра, фундук, мята)	5,4	11,5	37,4	269,0
№4	Смузи из апельсина, банана, черники, шпината	3,9	0,9	26,5	121,0
№5	Овощной фреш (свёкла, болгарский перец, шпинат, имбирь, лимонный сок, масло оливковое, соль)	5,6	5,3	23,8	160,0
№6	Малиновый Chia (молоко, малина, сироп малиновый, семена Chia)	7,3	6,4	31,9	211,1
		Б	Ж	У	ККАЛ
	ИТОГО	32,7	30,2	186,8	1 116,6

Мы не рекомендуем менять местами напитки №1 и №6, чтобы правильно начать и закончить Detox день! Остальные бутылочки можете менять по своему усмотрению!

- ✓ Промежуток между напитками 1,5-2 часа
- ✓ Перед употреблением взболтать!

Напитки хранить в холодильнике при $+2+6^{\circ}\text{C}$ не более 48 часов.

Напитки, содержащие молоко и молочные продукты, хранить в холодильнике при $+2+6^{\circ}\text{C}$ не более 18 часов.

При комнатной температуре все напитки хранить не более 2 часов.

Не забывайте в течение дня пить чистую воду!





BELLINIFIT

рацион здорового питания

Detox

четверг



Detox

четверг

№1	Смузи на кокосовом молоке с миндальной пудрой, бананом и шпинатом	7,3	33,2	25,8	399,0
№2	Морковно-апельсиновый фреш с имбирём и семенами льна	3,7	2,8	23,2	126,3
№3	Фреш-микс (яблоко, ананас, мята)	3,7	0,7	82,0	133,3
№4	Смузи из томатов, сельдерея и ростков сои с оливковым маслом	4,0	5,3	17,7	131,0
№5	Тыквенный смузи (тыква, яблоко, апельсин, киви, мёд)	1,2	0,4	25,8	144,5
№6	Смузи с клубникой, бананом, шпинатом и зеленью петрушки	5,1	1,0	22,9	115,0
		Б	Ж	У	ККАЛ
	ИТОГО	25,0	43,4	197,3	1 049,0

Мы не рекомендуем менять местами напитки №1 и №6, чтобы правильно начать и закончить Detox день! Остальные бутылочки можете менять по своему усмотрению!

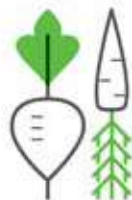
- ✓ Промежуток между напитками 1,5-2 часа
- ✓ Перед употреблением взболтать!

Напитки хранить в холодильнике при t +2+6 °С не более 48 часов.

Напитки, содержащие молоко и молочные продукты, хранить в холодильнике при t +2+6 °С не более 18 часов.

При комнатной температуре все напитки хранить не более 2 часов.

Не забывайте в течение дня пить чистую воду!





BELLINIFIT

рацион здорового питания

Detox

ПЯТНИЦА



Detox

ПЯТНИЦА

№1	Натуральный йогурт с бананом, миндалём, овсянкой и мёдом	15,6	15,2	49,3	396,0
№2	Фреш-микс (яблоко, ананас, мята)	3,7	0,7	82,0	133,3
№3	Шейк из томатов, моркови, зелени петрушки и оливкового масла	2,7	10,5	14,7	163,0
№4	Тыквенный смузи (тыква, яблоко, апельсин, киви, мёд)	1,2	0,4	25,8	144,5
№5	Овощной фреш (свёкла, болгарский перец, шпинат, имбирь, лимонный сок, масло оливковое, соль)	5,6	5,3	23,8	160,0
№6	Смузи с клубникой, бананом, шпинатом и зеленью петрушки	5,1	1,0	22,9	115,0
		Б	Ж	У	ККАЛ
	ИТОГО	34,0	33,1	218,3	1 111,7

Мы не рекомендуем менять местами напитки №1 и №6, чтобы правильно начать и закончить Detox день! Остальные бутылочки можете менять по своему усмотрению!

- ✓ Промежуток между напитками 1,5-2 часа
- ✓ Перед употреблением взболтать!

Напитки хранить в холодильнике при $t +2+6^{\circ}\text{C}$ не более 48 часов.

Напитки, содержащие молоко и молочные продукты, хранить в холодильнике при $t +2+6^{\circ}\text{C}$ не более 18 часов.

При комнатной температуре все напитки хранить не более 2 часов.

Не забывайте в течение дня пить чистую воду!





BELLINIFIT

рацион здорового питания

Detox

суббота



Detox

суббота

№1	Смузи с сухофруктами (молоко, овсяная крупа, изюм, курага)	8,8	8,3	51,3	304,0
№2	Тыквенный смузи (тыква, яблоко, апельсин, киви, мёд)	1,2	0,4	25,8	144,5
№3	Зелёный микс (груша, яблоко, имбирь, сельдерей, мёд, мята)	2,5	0,4	47,7	193,5
№4	Микс из сельдерея, белокочанной капусты, груши, имбиря и лимона	5,2	0,7	43,5	181,0
№5	Фреш-микс (апельсин, огурец, лайм, киви, шпинат)	3,4	0,7	18,8	82,0
№6	Банановый Chia (банан, молоко, семена Chia)	6,8	5,3	31,9	193,0
		Б	Ж	У	ККАЛ
	ИТОГО	27,9	15,8	218,9	1 098,0

Мы не рекомендуем менять местами напитки №1 и №6, чтобы правильно начать и закончить Detox день! Остальные бутылочки можете менять по своему усмотрению!

- ✓ Промежуток между напитками 1,5-2 часа
- ✓ Перед употреблением взболтать!

Напитки хранить в холодильнике при $t +2+6^{\circ}\text{C}$ не более 48 часов.

Напитки, содержащие молоко и молочные продукты, хранить в холодильнике при $t +2+6^{\circ}\text{C}$ не более 18 часов.

При комнатной температуре все напитки хранить не более 2 часов.

Не забывайте в течение дня пить чистую воду!





BELLINIFIT

рацион здорового питания

Detox

воскресенье



Detox

воскресенье

№1	Натуральный йогурт с клубникой и черникой	7,9	5,8	19,5	162,0
№2	Фреш-микс (ананас, апельсин, банан, шпинат)	2,1	0,6	31,4	135,0
№3	Манговый смузи (кокосовое молоко, черника, манго, сок лимона, капуста белокочанная, перец чили)	3,4	21,9	155,7	289,0
№4	Малиновый Chia (малина, молоко, семена Chia, сироп малиновый)	7,3	6,3	31,9	211,1
№5	Морковно-апельсиновый фреш с имбирём и семенами льна	3,7	2,8	23,2	126,3
№6	Фреш-микс (банан, сельдерей, яблоко, зелень петрушки, лист салата)	2,4	0,5	42,3	168,3
		Б	Ж	У	ККАЛ
	ИТОГО	26,7	37,9	304,0	1 091,7

Мы не рекомендуем менять местами напитки №1 и №6, чтобы правильно начать и закончить Detox день! Остальные бутылочки можете менять по своему усмотрению!

- ✓ Промежуток между напитками 1,5-2 часа
- ✓ Перед употреблением взболтать!

Напитки хранить в холодильнике при t +2+6 °С не более 48 часов.

Напитки, содержащие молоко и молочные продукты, хранить в холодильнике при t +2+6 °С не более 18 часов.

При комнатной температуре все напитки хранить не более 2 часов.

Не забывайте в течение дня пить чистую воду!

