

01

день

2425 ккал

калорийность
дневного рациона

174

белки

86

жиры

238

углеводы

ПЕРВЫЙ ЗАВТРАК

🕒 08:30-09:30

ОВСЯНАЯ КАША 250 гр
на растительном молоке с ягодным соусом

ПЕЧЕНЬЕ «КУКИС» 40 гр
с сухофруктами

ВТОРОЙ ЗАВТРАК

🕒 11:00-12:00

ЗЕРНОВОЙ ТОСТ 30 гр

МИНИ-ФЛАН 200 гр
с брокколи и миндалем

КОНФЕТЫ «ПОЛЕЗНЫЕ» 40 гр

ОБЕД

🕒 14:00-15:00

САЛАТ «ВИТАМИННЫЙ» 150 гр

КРЕМ-СУП ИЗ СВЕЖИХ ШАМПИНЬОНОВ 250 гр

ФИЛЕ ИНДЕЙКИ СУ-ВИД 200 гр

СМЕСЬ БЕЛОГО И ДИКОГО РИСА 200 гр

ПОЛДНИК

🕒 17:00

ТВОРОЖНАЯ ЗАПЕКАНКА 160 гр
с яблоками

УЖИН

🕒 19:00-19:30

КОТЛЕТКИ РЫБНЫЕ 160/40 гр
с яйцом пашот

КИНОА 250 гр
с запечённой брюссельской капустой

КИСЛОРОДНАЯ ВОДА

ЧАЙ ТРАВЯНОЙ

02

день

2462 ккал

калорийность
дневного рациона165
белки75
жиры282
углеводы**ПЕРВЫЙ ЗАВТРАК**

🕒 08:30-09:30

ГРЕЧА 180 гр
с жареными грибами

БАНАН 1 шт

ВТОРОЙ ЗАВТРАК

🕒 11:00-12:00

ПЕЧЕНЬЕ «КУКИС» 40 гр
*из овсяных хлопьев и сухофруктов*ОМЛЕТ БЕЛКОВЫЙ 120 гр
*с рукколой***ОБЕД**

🕒 14:00-15:00

САЛАТ 200 гр
*с куриной печенью в малиновой заправке*ЛЁГКИЙ СУП. 250 гр
*из морепродуктов*ПРИПУЩЕННОЕ РУБЛЕННОЕ КУРИНОЕ ФИЛЕ. 150/200 гр
*со смесью дикого и белого риса***ПОЛДНИК**

🕒 17:00

СЭНДВИЧ 270 гр
с куриной грудкой

СУХОФРУКТЫ 100 гр

УЖИН

🕒 19:00-19:30

СПИНКА ТРЕСКИ 200/100 гр
с пюре из зелёного горошка

КИСЛОРОДНАЯ ВОДА

ЧАЙ ТРАВЯНОЙ

03

день

2422 ккал

калорийность
дневного рациона

169

белки

74

жиры

269

углеводы

ПЕРВЫЙ ЗАВТРАК

🕒 08:30-09:30

КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК 200 мл

ЖЕМЧУЖНЫЙ КУС-КУС 200 гр
со свежими овощами и мятой

ИНДЕЙКА СУ-ВИД 100 гр

ВТОРОЙ ЗАВТРАК

🕒 11:00-12:00

ГРЕЙПФРУТ 130 гр

ОЛАДЫ ИЗ ЦУКИНИ 100 гр

ОБЕД

🕒 14:00-15:00

БОРЩ 300 гр
*с запечёнными овощами и говядиной*КОТЛЕТЫ ЗАПЕЧЁННЫЕ 160/200 гр
из телятины с рассыпчатой гречей

ЗЕРНОВОЙ ТОСТ 30 гр

САЛАТ 200 гр
*с киноа, сельдереем и сыром фета***ПОЛДНИК**

🕒 17:00

САЛАТ 200 гр
с куриным филе и яичными блинчиками

СМЕСЬ ОРЕХОВ И СУХОФРУКТОВ 50 гр

УЖИН

🕒 19:00-19:30

ФИЛЕ ДОРАДО ЗАПЕЧЁННОЕ 100/200 гр
с пловом из булгура

КИСЛОРОДНАЯ ВОДА

ЧАЙ ТРАВЯНОЙ

04

день

2563 ккал

калорийность
дневного рациона

145

белки

93

жиры

287

углеводы

ПЕРВЫЙ ЗАВТРАК

⌚ 08:30-09:30

КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК..... 200 мл

КАША МУЛЬТИЗЛАКОВАЯ 250 гр
на кокосовом молоке

КУРАГА 50 гр

ВТОРОЙ ЗАВТРАК

⌚ 11:00-12:00

ОТВАРНОЕ ЯЙЦО 40/30 гр
с зелёной спаржей

ХЛЕБЦЫ ЗЕРНОВЫЕ..... 30 гр

ОБЕД

⌚ 14:00-15:00

ФЕТТУЧЧИНЕ 230 гр
*с куриным филе и вялеными томатами*КРЕМ-СУП..... 350 гр
из чечевицы с фрикадельками

ДЕСЕРТ НИЗКОКАЛОРИЙНЫЙ..... 140 гр

ПОЛДНИК

⌚ 17:00

КУРИНЫЙ РУЛЕТ 100/30 гр
со шпинатом и миксом салатов

КУКУРУЗА НА ГРИЛЕ 200 гр

УЖИН

⌚ 19:00-19:30

ФИЛЕ ЛОСОСЯ 130/30/150 гр
с апельсиновым соусом и смесью белого и бурого риса

КИСЛОРОДНАЯ ВОДА

ЧАЙ ТРАВЯНОЙ

05

день

2429 ккал

калорийность
дневного рациона

167

белки

82

жиры

255

углеводы

ПЕРВЫЙ ЗАВТРАК

🕒 08:30-09:30

КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК 200 мл

ОВСЯНАЯ КАША 250 гр
на растительном молоке с сухофруктами

СЫРНИКИ 140 гр

ВТОРОЙ ЗАВТРАК

🕒 11:00-12:00

КРЕВЕТКИ 200 гр
*с булгуром и цуккини***ОБЕД**

🕒 14:00-15:00

САЛАТ «НИСУАЗ» 250 гр

СУП ГОРОХОВЫЙ 300 гр
*с карри*КУРИЦА ТЕРИЯКИ 250 гр
*с овощами и рисом***ПОЛДНИК**

🕒 17:00

ФРИТТАТА 200 гр
*с овощами и зеленью***УЖИН**

🕒 19:00-19:30

СУДАК ПРИПУЩЕННЫЙ 200/200 гр
с картофелем, шпинатом и помидорами черри

КИСЛОРОДНАЯ ВОДА

ЧАЙ ТРАВЯНОЙ

06

день

2433 ккал

калорийность
дневного рациона158
белки85
жиры260
углеводы**ПЕРВЫЙ ЗАВТРАК**

⌚ 08:30-09:30

КАНАПЕ 60 гр
*с сыром и помидорами черри*РИСОВАЯ КАША 250 гр
*с ягодами годжи***ВТОРОЙ ЗАВТРАК**

⌚ 11:00-12:00

ДОМАШНЯЯ ЗАПЕКАНКА 160 гр
*из творога с яблоками и курагой***ОБЕД**

⌚ 14:00-15:00

КРЕМ-СУП ГРИБНОЙ 250 гр

БЕФСТРОГАНОВ 150/100 гр
*с рассыпчатой гречей*САЛАТ 200 гр
с рукколой и креветками

ОТВАР ШИПОВНИКА 200 мл

ПОЛДНИК

⌚ 17:00

СЭНДВИЧ 270 гр
с цыплёнком

ФИНИКИ 100 гр

УЖИН

⌚ 19:00-19:30

ТРЕСКА 150/200 гр
с ризотто

КИСЛОРОДНАЯ ВОДА

ЧАЙ ТРАВЯНОЙ

07

день

2427 ккал

калорийность
дневного рациона160
белки91
жиры240
углеводы**ПЕРВЫЙ ЗАВТРАК**

🕒 08:30-09:30

ОВСЯНАЯ КАША 250 гр
на растительном молоке с ягодным соусом

БАНАН 180 гр

ВТОРОЙ ЗАВТРАК

🕒 11:00-12:00

СЭНДВИЧ 230 гр
*с лососем гриль***ОБЕД**

🕒 14:00-15:00

СВЕЖИЕ ОВОЩИ 100 гр

ПЛОВ 300 гр
с курицей

ЗЕРНОВОЙ ТОСТ 25 гр

ПОЛДНИК

🕒 17:00

ОМЛЕТ 100/20 гр
*с помидорами черри и рукколой***УЖИН**

🕒 19:00-19:30

ФИЛЕ ДОРАДО ЗАПЕЧЁННОЕ 200/200 гр
с кус-кусом и прованскими травами

КИСЛОРОДНАЯ ВОДА

ЧАЙ ТРАВЯНОЙ

08

день

2440 ккал

калорийность
дневного рациона154
белки84
жиры266
углеводы**ПЕРВЫЙ ЗАВТРАК**

🕒 08:30-09:30

КАША ПШЁННАЯ.....250 гр
*с тыквой и отрубями*ЯБЛОКО ЗАПЕЧЁННОЕ.....200 гр
*с клюквой***ВТОРОЙ ЗАВТРАК**

🕒 11:00-12:00

ВАРЕНИКИ.....200 гр
с вишней

МЁД.....50 гр

ОБЕД

🕒 14:00-15:00

САЛАТ.....200 гр
*с киноа, сельдереем и фетой*ТЫКВЕННЫЙ КРЕМ-СУП.....300 гр
*с фрикадельками*БИФШТЕКС РУБЛЕННЫЙ.....100/150 гр
*из говядины с рассыпчатой гречей***ПОЛДНИК**

🕒 17:00

ДОМАШНЯЯ ЗАПЕКАНКА.....160 гр
*из творога с яблоками и курагой***УЖИН**

🕒 19:00-19:30

ТОМЛЁНЫЙ КРОЛИК.....250 гр
с цветной капустой и цукини

КИСЛОРОДНАЯ ВОДА

ЧАЙ ТРАВЯНОЙ

09

день

2332 ккал

калорийность
дневного рациона

174

белки

68

жиры

255

углеводы

ПЕРВЫЙ ЗАВТРАК

🕒 08:30-09:30

БАНАН 180 гр

КУС-КУС 200 гр
*с овощами и мятой***ВТОРОЙ ЗАВТРАК**

🕒 11:00-12:00

СЫРНИКИ 140 гр

ОБЕД

🕒 14:00-15:00

САЛАТ «ЧУКА» 140 гр

БОРЩ 250 гр
*с запечёнными овощами и говядиной*КУРИНЫЙ ШАШЛЫЧОК 200/200 гр
*с лёгким овощным ризотто***ПОЛДНИК**

🕒 17:00

КУКУРУЗА НА ГРИЛЕ 200 гр

ДЕСЕРТ НИЗКОКАЛОРИЙНЫЙ 140 гр

УЖИН

🕒 19:00-19:30

СИБАС 1 шт/150 гр
*с запечённым картофелем*ЗЕЛЁНЫЙ САЛАТ 60 гр
с томатами

КИСЛОРОДНАЯ ВОДА

ЧАЙ ТРАВЯНОЙ

10

день

2502 ккал

калорийность
дневного рациона153
белки90
жиры252
углеводы

ПЕРВЫЙ ЗАВТРАК

🕒 08:30-09:30

КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК..... 250 гр
обогащённый белком

ИНДЕЙКА СУ-ВИД 100 гр

ГРЕЧОТТО..... 200 гр
с вялеными томатами и прованскими травами

ВТОРОЙ ЗАВТРАК

🕒 11:00-12:00

ВАРЕНИКИ..... 200 гр
с грибами и картошкой

ОБЕД

🕒 14:00-15:00

САЛАТ 170 гр
с говядиной и соусом «Хрен»

КРЕМ-СУП ОВОЩНОЙ..... 250 гр

ПАСТА «АЛЬ-ПОМОДРО»..... 250 гр

ПОЛДНИК

🕒 17:00

СЭНДВИЧ..... 270 гр
с куриной грудкой

УЖИН

🕒 19:00-19:30

ФИЛЕ ЛОСОСЯ..... 130/200 гр
в азиатском стиле с рисом

КИСЛОРОДНАЯ ВОДА

ЧАЙ ТРАВЯНОЙ

11

день

2492 ккал

калорийность
дневного рациона138
белки92
жиры277
углеводы**ПЕРВЫЙ ЗАВТРАК**

🕒 08:30-09:30

КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК..... 200 мл

ОВСЯНАЯ КАША..... 250 гр
*на растительном молоке с ягодным соусом***ВТОРОЙ ЗАВТРАК**

🕒 11:00-12:00

ОМЛЕТ..... 200 гр
с овощами и ветчиной

ХЛЕБЦЫ ЗЕРНОВЫЕ..... 30 гр

ОБЕД

🕒 14:00-15:00

КРЕМ-СУП..... 250 гр
*из чечевицы*ГРЕЧНЕВАЯ ЛАПША СОБА..... 250 гр
*с говядиной*САЛАТ «ЦЕЗАРЬ»..... 200 гр
*с курицей***ПОЛДНИК**

🕒 17:00

СЫРНИКИ..... 140 гр

СУХОФРУКТЫ..... 100 гр

УЖИН

🕒 19:00-19:30

СУДАК НА ПАРУ..... 200/100 гр
с булгуром и цуккини в мятной заправке

КИСЛОРОДНАЯ ВОДА

ЧАЙ ТРАВЯНОЙ

12

день

2512 ккал

калорийность
дневного рациона168
белки89
жиры259
углеводы

ПЕРВЫЙ ЗАВТРАК

🕒 08:30-09:30

ОВСЯНАЯ КАША 250 гр
с отрубями

ПЕЧЕНЬЕ «КУКИС» 50 гр

БАНАН 180 гр

ВТОРОЙ ЗАВТРАК

🕒 11:00-12:00

САЛАТ 200 гр
с киноа, сельдереем и лёгкой фетой

ИНДЕЙКА СУ-ВИД 200 гр

ОБЕД

🕒 14:00-15:00

ХОЛОДНЫЙ СУП 250 гр
*из авокадо с креветками*КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ 160/40/150 гр
со шпинатом и зелёной гречей

ПОЛДНИК

🕒 17:00

МИНИ-ФЛАН 200 гр
с брокколи и миндалём

НАСТОЙ ШИПОВНИКА 200 мл

УЖИН

🕒 19:00-19:30

КУРИЦА ТЕРИЯКИ 250 гр
*с овощами*КИСЛОРОДНАЯ ВОДА
ЧАЙ ТРАВЯНОЙ

13

день

2531 ккал

калорийность
дневного рациона152
белки94
жиры269
углеводы**ПЕРВЫЙ ЗАВТРАК**

🕒 08:30-09:30

КАША МУЛЬТИЗЛАКОВАЯ 250 гр
*на кокосовом молоке*СЭНДВИЧ 230 гр
*с лососем***ВТОРОЙ ЗАВТРАК**

🕒 11:00-12:00

ДЕСЕРТ НИЗКОКАЛОРИЙНЫЙ 140 гр

ОБЕД

🕒 14:00-15:00

САЛАТ «ВИТАМИННЫЙ» 100 гр

ПРИПУЩЕННОЕ КУРИНОЕ ФИЛЕ 150/150 гр
*со смесью бурого и дикого риса***ПОЛДНИК**

🕒 17:00

ВАРЕНИКИ 200 гр
с вишней

БАТОНЧИК ПРОТЕИНОВЫЙ 60 гр

УЖИН

🕒 19:00-19:30

КУРИНАЯ ПЕЧЕНЬ 100/150 гр
с рассыпчатой гречей

КИСЛОРОДНАЯ ВОДА

ЧАЙ ТРАВЯНОЙ

14

день

2598 ккал

калорийность
дневного рациона164
белки95,7
жиры270
углеводы**ПЕРВЫЙ ЗАВТРАК**

🕒 08:30-09:30

ПШЁННАЯ КАША.....200 гр
*с тыквой и отрубями*КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК.....250 мл
обогащённый белком

ФИНИКИ100 гр

ВТОРОЙ ЗАВТРАК

🕒 11:00-12:00

КУС-КУС200 гр
с овощами и мятой

ФРУКТОВЫЙ САЛАТ150 гр

ОБЕД

🕒 14:00-15:00

КРЕМ-СУП.....300 гр
*из цуккини с рикоттой и киноа*БИФШТЕКС.....200 гр
из говядины с яйцом

ГРЕЧА ОТВАРНАЯ.....200 гр

ПОЛДНИК

🕒 17:00

СЭНДВИЧ.....270 гр
с курицей и яйцом

КУКУРУЗА ГРИЛЬ.....200 гр

УЖИН

🕒 19:00-19:30

СУДАК ЗАПЕЧЁННЫЙ.....150/100 гр
*в семенах льна со спаржей*КИСЛОРОДНАЯ ВОДА
ЧАЙ ТРАВЯНОЙ