

FITFASHION
GINZA FITNESS



ПИТАЙТЕСЬ ПРАВИЛЬНО, БУДЬТЕ В ФОРМЕ.
МЫ ПОЗАБОТИЛИСЬ О ПОДСЧЁТЕ КАЛОРИЙ.

1400

килокалорий

01

день

1340 ккал

калорийность
дневного рациона

127
белки

52,7
жиры

88,3
углеводы

ПЕРВЫЙ ЗАВТРАК

🕒 08:30-09:30

ОВСЯНАЯ КАША 250 гр
на растительном молоке с ягодным соусом

ВТОРОЙ ЗАВТРАК

🕒 11:00-12:00

ЗЕРНОВОЙ ТОСТ 100 гр
с авокадо и легкой фетой

ОБЕД

🕒 14:00-15:00

КРЕМ-СУП ИЗ СВЕЖИХ ШАМПИНЬОНОВ 250 гр
ФИЛЕ ИНДЕЙКИ СУ-ВИД 200 гр
САЛАТ ЦВЕТНОЙ 100/30 гр
из свежих овощей с итальянской заправкой

ПОЛДНИК

🕒 17:00

СЫРНИКИ 70 гр
ФИТОЧАЙ 200 мл

УЖИН

🕒 19:00-19:30

КОТЛЕТКИ РЫБНЫЕ 160/40 гр
с яйцом пашот и шпинатом
ЗЕЛЕНый САЛАТ 60 гр
с помидорами черри

КИСЛОРОДНАЯ ВОДА
ТРАВЯНОЙ ЧАЙ

02

день

1490 ккал

калорийность
дневного рациона

135
белки

66
жиры

88,45
углеводы

ПЕРВЫЙ ЗАВТРАК

🕒 08:30-09:30

ДОМАШНЯЯ ЗАПЕКАНКА160 гр
из творога с яблоками и курагой

ВТОРОЙ ЗАВТРАК

🕒 11:00-12:00

ПЕЧЕНЬЕ 40 гр
из овсяных хлопьев и сухофруктов

ФРУКТОВЫЙ САЛАТ150 гр
яблоко, киви, груша

ОБЕД

🕒 14:00-15:00

САЛАТ 100 гр
из свежих овощей с корнем сельдерея

ЛЕГКИЙ СУП ИЗ МОРЕПРОДУКТОВ..... 250 гр

ПРИПУЩЕННОЕ РУБЛЕННОЕ КУРИНОЕ ФИЛЕ150/150 гр
со смесью дикого и белого риса

ПОЛДНИК

🕒 17:00

ОМЛЕТ БЕЛКОВЫЙ С РУККОЛОЙ120 гр

ГРЕЦКИЕ ОРЕХИ 30 гр

УЖИН

🕒 19:00-19:30

СПИНКА ТРЕСКИ200/100 гр
с брокколи на пару и миндалем

КИСЛОРОДНАЯ ВОДА
ТРАВЯНОЙ ЧАЙ

03 1430 ккал

калорийность
дневного рациона

день

115
белки

66
жиры

92,6
углеводы

ПЕРВЫЙ ЗАВТРАК

🕒 08:30–09:30

ГРЕЙПФРУТ 130 гр

ЖЕМЧУЖНЫЙ КУС–КУС 130 гр
со свежими овощами и мятой

ИНДЕЙКА ОТВАРНАЯ 100 гр

ВТОРОЙ ЗАВТРАК

🕒 11:00–12:00

ПЕРЕПЕЛИНЫЕ ЯЙЦА 40/30/20 гр
с помидорами черри, рукколой и соусом «Цезарь»

ОБЕД

🕒 14:00–15:00

КРЕМ–СУП 250 гр
из корня сельдерея с креветками

ТОМЛЕННЫЙ КРОЛИК 250 гр
с цветной капустой и цукини

ПОЛДНИК

🕒 17:00

САЛАТ 200 гр
с куриным филе и яичными блинчиками

УЖИН

🕒 19:00–19:30

ФИЛЕ ДОРАДО 100/150 гр
запеченное на овощной подушке (цукини, морковь, болгарский перец)

КИСЛОРОДНАЯ ВОДА
ТРАВЯНОЙ ЧАЙ

04

день

1470 ккал

калорийность
дневного рациона

114
белки

71
жиры

93,3
углеводы

ПЕРВЫЙ ЗАВТРАК

🕒 08:30-09:30

КАША МУЛЬТИЗЛАКОВАЯ..... 200 гр
на кокосовом молоке

ФРУКТОВЫЙ САЛАТ150 гр

ВТОРОЙ ЗАВТРАК

🕒 11:00-12:00

ОТВАРНОЕ ЯЙЦО..... 30/30 гр
с зеленой спаржей

ОБЕД

🕒 14:00-15:00

ОВОЩНОЕ КАРПАЧЧО..... 100 гр
с яблоком, сельдереем, рукколой и мятно-лимонной заправкой

ТЫКВЕННЫЙ КРЕМ-СУП 200 гр
с креветками

КУРИНАЯ ГРУДКА ГРИЛЬ..... 130/100 гр
с лапшой из кабачка

ПОЛДНИК

🕒 17:00

КУРИНЫЙ РУЛЕТ..... 100/30 гр
со шпинатом и миксом салатов

ФИТОЧАЙ.....200 мл

УЖИН

🕒 19:00-19:30

ФИЛЕ ЛОСОСЯ 130/100 гр
с цветной капустой на пару

КИСЛОРОДНАЯ ВОДА
ТРАВЯНОЙ ЧАЙ

05 1400 ккал

калорийность
дневного рациона

день

109
белки

67
жиры

90
углеводы

ПЕРВЫЙ ЗАВТРАК

🕒 08:30-09:30

СМУЗИ ЯГОДНЫЙ 200 мл
с клубникой и клюквой

МИНИ-ФЛАН 200 ГР
с брокколи и миндалем

ВТОРОЙ ЗАВТРАК

🕒 11:00-12:00

ЙОГУРТОВЫЙ МУСС 150 гр
с ягодным соусом

ОБЕД

🕒 14:00-15:00

БУЛЬОН 250 гр
с фрикадельками из индейки и риса

КОТЛЕТЫ ИЗ ТЕЛЯТИНЫ НА ПАРУ 160/100 гр
со стручковой фасолью и овощным тар-таром

ИМБИРНЫЙ ЧАЙ 200 мл

ПОЛДНИК

🕒 17:00

САЛАТ 200 гр
с куриной печенью в малиновом соусе

УЖИН

🕒 19:00-19:30

СУДАК 100/100 гр
припущенный со шпинатом и помидорами черри

КИСЛОРОДНАЯ ВОДА
ТРАВЯНОЙ ЧАЙ

06

день

1430 ккал

калорийность
дневного рациона

115
белки

64
жиры

98
углеводы

ПЕРВЫЙ ЗАВТРАК

🕒 08:30-09:30

ЯЙЦО ОТВАРНОЕ.....1 шт
КАША РИСОВАЯ 200 гр
с ягодами годжи

ВТОРОЙ ЗАВТРАК

🕒 11:00-12:00

КАНАПЕ 60 гр
с сыром и томатами

ОБЕД

🕒 14:00-15:00

КРЕМ-СУП ГРИБНОЙ 250 гр
БЕФСТРОГАНОВ..... 150/100 гр
с рассыпчатой гречей
МИКС ЗЕЛЕННЫХ САЛАТОВ 30/30 гр
с томатами черри
ОТВАР ШИПОВНИКА 200 мл

ПОЛДНИК

🕒 17:00

ДОМАШНЯЯ ЗАПЕКАНКА 160 гр
с сухофруктами

УЖИН

🕒 19:00-19:30

ТРЕСКА 200/100 гр
с мини-овощами на пару

КИСЛОРОДНАЯ ВОДА
ТРАВЯНОЙ ЧАЙ

07 1484 ккал

калорийность
дневного рациона

день

114
белки

80
жиры

77
углеводы

ПЕРВЫЙ ЗАВТРАК

🕒 08:30-09:30

СЭНДВИЧ С ЛОСОСЕМ ГРИЛЬ 230 гр

ВТОРОЙ ЗАВТРАК

🕒 11:00-12:00

ЯБЛОКО ЗАПЕЧЁННОЕ 230 гр
с клюквой

ОБЕД

🕒 14:00-15:00

КРЕМ-СУП 200 гр
из кабачков с семенами льна

КУРИНАЯ ГРУДКА НА ГРИЛЕ 200/100 гр
со смесью дикого и белого риса

ПОЛДНИК

🕒 17:00

ОМЛЕТ 100/20 шт
с помидорами черри и рукколой

УЖИН

🕒 19:00-19:30

ФИЛЕ ДОРАДО 150/100 гр
запечённое на овощной подушке

КИСЛОРОДНАЯ ВОДА
ТРАВЯНОЙ ЧАЙ

08

день

1450 ккал

калорийность
дневного рациона

125
белки

62
жиры

96
углеводы

ПЕРВЫЙ ЗАВТРАК

🕒 08:30-09:30

КАША ОВСЯНАЯ 250/150 гр
на растительном молоке с фруктовым тар-таром

ВТОРОЙ ЗАВТРАК

🕒 11:00-12:00

ОМЛЕТ БЕЛКОВЫЙ 120 гр
с рукколой

ОБЕД

🕒 14:00-15:00

ТЫКВЕННЫЙ КРЕМ-СУП 250 гр
с фрикадельками из индейки

БИФШТЕКС РУБЛЕННЫЙ ИЗ ГОВЯДИНЫ 100 гр

СВЕЖИЕ ОВОЩИ 100 гр

ПОЛДНИК

🕒 17:00

ДОМАШНЯЯ ЗАПЕКАНКА 160 гр
из творога с яблоками и курагой

УЖИН

🕒 19:00-19:30

СПИНКА ТРЕСКИ 150/150 гр
с брокколи на пару

КИСЛОРОДНАЯ ВОДА
ТРАВЯНОЙ ЧАЙ

09

день

1420 ккал

калорийность
дневного рациона

128
белки

70
жиры

69
углеводы

ПЕРВЫЙ ЗАВТРАК

🕒 08:30-09:30

КУС-КУС 200 гр
с овощами и мятой

ПЕРЕПЕЛИНЫЕ ЯЙЦА 40 гр
с помидорами черри и рукколой

ОБЕД

🕒 14:00-15:00

БОРЩ 300 гр
из запечённых овощей с говядиной

МИКС ЗЕЛЕННЫХ САЛАТОВ 30/30 гр
с авокадо

КУРИНЫЙ ШАШЛЫЧОК 150 гр

ПОЛДНИК

🕒 17:00

СЫРНИКИ 70 гр

ФИТОЧАЙ 200 мл

УЖИН

🕒 19:00-19:30

СИБАС ЗАПЕЧЁНЫЙ 300 гр
с прованскими травами

ТОМАТЫ СВЕЖИЕ 60 гр

КИСЛОРОДНАЯ ВОДА
ТРАВЯНОЙ ЧАЙ

10

день

1487 ккал

калорийность
дневного рациона

105
белки

79,5
жиры

88
углеводы

ПЕРВЫЙ ЗАВТРАК

🕒 08:30-09:30

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

КРЕВЕТКИ ГРИЛЬ..... 35 гр

ВТОРОЙ ЗАВТРАК

🕒 11:00-12:00

САЛАТ «ЦЕЗАРЬ»..... 200 гр
с цыпленком

ОБЕД

🕒 14:00-15:00

КУРИНЫЙ БУЛЬОН..... 250 гр
с рисом и перепелиным яйцом

ФИЛЕ ИНДЕЙКИ НА ПАРУ..... 100/100 гр
с овощным рататюем

ФИТОЧАЙ..... 200 мл

ПОЛДНИК

17:00

ОМЛЕТ БЕЛКОВЫЙ..... 120 гр
с рукколой

ФИТОЧАЙ..... 200 мл

УЖИН

🕒 19:00-19:30

ЛОСОСЬ НА ПАРУ..... 130/100/30 гр
с цветной капустой и апельсиновым соусом

КИСЛОРОДНАЯ ВОДА
ТРАВЯНОЙ ЧАЙ

11

день

1419 ккал

калорийность
дневного рациона

108
белки

74
жиры

79
углеводы

ПЕРВЫЙ ЗАВТРАК

🕒 08:30-09:30

ХЛЕБЦЫ ЗЕРНОВЫЕ 30 мл
ОМЛЕТ 200 гр
с овощами и ветчиной

ВТОРОЙ ЗАВТРАК

🕒 11:00-12:00

ЙОГУРТОВЫЙ МУСС 150 гр
с клубничным соусом

ОБЕД

🕒 14:00-15:00

КРЕМ-СУП 200 гр
из кабачка с семенами льна
МЕДАЛЬОН ИЗ ГОВЯДИНЫ 80/100 гр
с соусом «Демиглас» и рисом
САЛАТ 100 гр
из свежих овощей с итальянской заправкой

ПОЛДНИК

🕒 17:00

КУРИНЫЙ РУЛЕТ 130 гр
с зеленью и легкой фетой
ФИТОЧАЙ 200 мл

УЖИН

🕒 19:00-19:30

СУДАК ЗАПЕЧЕННЫЙ 100/100/30 гр
со шпинатом и помидорами черри

КИСЛОРОДНАЯ ВОДА
ТРАВЯНОЙ ЧАЙ

12

день

1385 ккал

калорийность
дневного рациона

138
белки

52
жиры

90
углеводы

ПЕРВЫЙ ЗАВТРАК

🕒 08:30-09:30

ОВСЯНАЯ КАША 250 гр
на растительном молоке с отрубями

ВТОРОЙ ЗАВТРАК

🕒 11:00-12:00

ДОМАШНЯЯ ЗАПЕКАНКА 160 гр
с сухофруктами

ОБЕД

🕒 14:00-15:00

ХОЛОДНЫЙ СУП 250 гр
из авокадо с креветками

КУРИНАЯ ГРУДКА 130/100 гр
с лапшой из кабачка

ПОЛДНИК

🕒 17:00

КАНАПЕ 100 гр
с куриным филе

НАСТОЙ ШИПОВНИКА 200 мл

УЖИН

🕒 19:00-19:30

РЫБНЫЕ КОТЛЕТЫ 200 гр
из лосося и морской белой рыбы с яйцом и шпинатом

КИСЛОРОДНАЯ ВОДА
ТРАВЯНОЙ ЧАЙ

13

день

1490 ккал

калорийность
дневного рациона

108
белки

77,7
жиры

89
углеводы

ПЕРВЫЙ ЗАВТРАК

🕒 08:30-09:30

КАША МУЛЬТИЗЛАКОВАЯ..... 250 гр
на кокосовом молоке

ВТОРОЙ ЗАВТРАК

🕒 11:00-12:00

ГРЕЙПФРУТ130 гр
МИНИ-ФЛАН 200 гр
с брокколи и миндалем

ОБЕД

🕒 14:00-15:00

САЛАТ «ВИТАМИННЫЙ» 100 гр
ЛЕГКИЙ СУП ИЗ МОРЕПРОДУКТОВ..... 250 гр
СТЕЙК ИЗ ФИЛЕ ИНДЕЙКИ 100/100 гр
с запечёнными овощами

ПОЛДНИК

🕒 17:00

НАСТОЙ ШИПОВНИКА200 мл
САЛАТ 200 гр
с куриным филе и яичными блинчиками

УЖИН

🕒 19:00-19:30

ШАШЛЫЧОК ИЗ ЛОСОСЯ 130/100 гр
с овощами гриль

КИСЛОРОДНАЯ ВОДА
ТРАВЯНОЙ ЧАЙ

14

день

1455 ккал

калорийность
дневного рациона

106
белки

77
жиры

84
углеводы

ПЕРВЫЙ ЗАВТРАК

🕒 08:30-09:30

ПШЕННАЯ КАША 200 гр
с тыквой и отрубями

ВТОРОЙ ЗАВТРАК

🕒 11:00-12:00

ДЕСЕРТ НИЗКОКАЛОРИЙНЫЙ 150 гр

ОБЕД

🕒 14:00-15:00

КРЕМ-СУП 300 гр
из цуккини с рикотта и киноа

БИФСТЕКС..... 200 гр
из говядины с яйцом

ПОЛДНИК

🕒 17:00

САЛАТ ЦЕЗАРЬ 200 гр
с креветками

УЖИН

🕒 19:00-19:30

СУДАК 150/100 гр
запеченный в семенах льна со спаржей

КИСЛОРОДНАЯ ВОДА
ТРАВЯНОЙ ЧАЙ