

L

- завтрак в течение часа после пробуждения
- перекус 1 через 1,5-2 часа после завтрака
 - обед в периоде с 13.00 до 15.00
- перекус 2 через 2-3 часа после обеда
 - ужин за 3 часа до сна



5 приемов пищи
- 8 блюд

ПОНЕДЕЛЬНИК

1 вариант

• ЗАВТРАК

- Пшеничная каша на кокосовом молоке с кедровым орехом
- Брускетта со сливочным сыром и рыбой

• 1 ПЕРЕКУС

- Творожно-банановая запеканка

• ОБЕД

- Ризотто с овощами (рис, перец болгарский, морковь, лук репчатый)
- Говядина «Су-вид» с овощами и корнишонами в сливочном соусе
- «Фитнесс» хлеб
- Желе фруктовое

• 2 ПЕРЕКУС

- Яблоко запеченное с ягодой

• УЖИН

- Фасоль стручковая с шампиньонами, луком и кедровым орехом
- Котлета куриная на гриле

выход (гр)	белки	жиры	углеводы	ккал
300	10,6	6,9	48,9	300
100	11,1	10,9	21,0	226,4
240	31,3	3,8	26,5	265,7
230	5,8	7,5	38,5	244,5
260	33,3	24,8	8,1	388,4
30	3,2	3,8	15,8	110,5
100	1,9	0,0	5,6	30,1
160	0,8	0,7	17,7	80,5
180	7,5	8,3	8,1	137,5
230	40,2	6,6	13,5	274,3
145,9	73,4	203,8	2059	

ПОНЕДЕЛЬНИК

2 вариант

• ЗАВТРАК

- Фриттата грин (брокколи, шпинат, яйцо)
- Брускетта со сливочным сыром и рыбой

• 1 ПЕРЕКУС

- Творожно-банановая запеканка

• ОБЕД

- Салат "Чафан" с куриным филе
- Суп со шпинатом и яичной паутинкой
- «Фитнесс» хлеб
- Желе фруктовое

• 2 ПЕРЕКУС

- Яблоко запеченное с ягодой

• УЖИН

- Фасоль стручковая с шампиньонами, луком и кедровым орехом
- Кета на пару

выход (гр)	белки	жиры	углеводы	ккал
290	27,9	26,6	4,1	367,5
100	11,1	10,9	21	226,4
240	31,3	3,8	26,5	265,7
230	16,9	9,2	13,2	202,8
340	7,1	10,6	16,9	191,6
60	6,3	7,7	31,6	221
150	2,8	0	11,4	57,1
160	0,8	0,7	17,7	80,5
210	8,7	9,6	9,3	158,7
200	35,5	11,8	0,6	250
148,6	90,9	152,4	2022,6	

НЕ ЗАБЫВАЙТЕ В ТЕЧЕНИИ ДНЯ ПИТЬ ЧИСТУЮ ВОДУ

Хранить рацион Питание + Польза в холодильнике при t +2 +6°C не более 18 часов

L

- завтрак в течение часа после пробуждения
- перекус 1 через 1,5-2 часа после завтрака
 - обед в периоде с 13.00 до 15.00
- перекус 2 через 2-3 часа после обеда
- ужин за 3 часа до сна



5 приемов пищи
- 8 блюд

ВТОРНИК

• ЗАВТРАК

- Фриттата с болгарским перцем, луком и помидорами черри
- Блины на рисовой муке с ягодным вареньем

• 1 ПЕРЕКУС

- Творожно-ягодная запеканка

• ОБЕД

- Гречка с овощами (морковь, лук, шампиньоны)
- Бифштекс из рубленой говядины с салатом из капусты
- «Фитнесс» хлеб
- Виноград

• 2 ПЕРЕКУС

- Маффин бананово-черничные

• УЖИН

- Цветная капуста запеченная под сыром
- Куриные биточки на пару

выход (гр)	белки	жиры	углеводы	ккал
220	19,4	23,5	12,4	339,2
120	4,2	6,0	26,8	177,5
180	22,7	7,3	10,8	199,5
190	10,8	5,9	36,1	240,2
260	40,1	11,3	10,1	302,3
30	3,2	3,8	15,8	110,5
80	0,5	0,2	12,7	54,3
180	11,7	5,5	34,7	232,8
210	11,6	4,8	11,5	135,6
200	45,6	2,8	4,3	225
169,3	71,1	175,4	2018,1	

ВТОРНИК

2 вариант

• ЗАВТРАК

- Каша рисовая на кокосовом молоке с кокосовой стружкой
- Блины на рисовой муке с ягодным вареньем

• 1 ПЕРЕКУС

- Творожно-ягодная запеканка

• ОБЕД

- Витаминный салат (капуста, морковь, зеленый горошек, салатная заправка)
- Лапша "Домашняя" с куриным филе
- «Фитнесс» хлеб
- Виноград

• 2 ПЕРЕКУС

- Маффин бананово-черничные

• УЖИН

- Цветная капуста запеченная под сыром
- Стейк из камбалы

выход (гр)	белки	жиры	углеводы	ккал
380	10,5	7,9	58,3	346,7
120	4,2	6,0	26,8	177,5
210	26,2	8,4	12,4	230,2
200	3,7	10,6	11,2	155,1
350	11,7	11,1	22,2	235,6
60	6,3	7,7	31,6	221
80	0,5	0,2	12,7	54,3
210	12,8	6,3	40,1	268,6
210	11,6	4,8	11,5	135,6
220	39,0	6,5	0	214,5
126,6	69,5	226,9	2039,4	

НЕ ЗАБЫВАЙТЕ В ТЕЧЕНИИ ДНЯ ПИТЬ ЧИСТУЮ ВОДУ

Хранить рацион Питание + Польза в холодильнике при t +2 +6°C не более 18 часов

L

- завтрак в течение часа после пробуждения
- перекус 1 через 1,5-2 часа после завтрака
 - обед в периоде с 13.00 до 15.00
- перекус 2 через 2-3 часа после обеда
- ужин за 3 часа до сна



5 приемов пищи
- 8 блюд

СРЕДА

• ЗАВТРАК

- Каша овсянная на молоке с клубникой
- Кокосаны с ягодой

• 1 ПЕРЕКУС

- Смузи «Вишня-банан»

• ОБЕД

- Брокколи запеченная с травами
- Куриная пепероната (курица, морковь, лук, перец болгарский, сливки)
- «Фитнесс» хлеб
- Желе ягодное

• 2 ПЕРЕКУС

- Блинчики шпинатные с отварным яйцом и йогуртовым соусом

• УЖИН

- Ячка с шампиньонами и овощами
- Бефстроганов из говядины (Су-вид)

1 вариант

выход (гр)	белки	жиры	углеводы	ккал
350	8,8	9,4	44,1	296,1
90	10,3	7,4	14,5	166,3
300	2,5	1,0	30,2	140,1
200	8,6	1,6	3,5	62,8
180	23,3	13,	14,0	267,0
60	6,3	7,7	31,6	221
100	2,1	0,2	8,9	46,3
220	15	17,3	26,1	320,5
175	14,5	7,8	28,8	243,3
180	27,3	19,8	8,0	319,2
118,8	85,4	209,8	2083,7	

СРЕДА

2 вариант

• ЗАВТРАК

- Омлет с куриным филе, болгарским перцем и помидорами
- Кокосаны с ягодой

• 1 ПЕРЕКУС

- Смузи «Вишня-банан»

• ОБЕД

- Цезарь с куриным филе (йогуртовая заправка)
- Суп пюре овощной
- «Фитнесс» хлеб
- Желе ягодное

• 2 ПЕРЕКУС

- Блинчики шпинатные с отварным яйцом и йогуртовым соусом

• УЖИН

- Ячка с шампиньонами и овощами
- Куриная перероната (курица, морковь, лук, перец болгарский, сливки)

выход (гр)	белки	жиры	углеводы	ккал
230	25,6	22,7	3,7	321,7
90	10,3	7,4	14,5	166,3
300	2,5	1,0	30,2	140,1
180	22,8	6,2	8,7	181,8
330	9,7	8,3	19,2	189,8
60	6,3	7,7	31,6	221
150	3,2	0,3	13,4	69,4
190	13	15	22,6	277,8
175	14,5	7,8	28,8	243,3
180	23,3	13,1	14,0	267,0
131,3	89,6	186,7	2078	

НЕ ЗАБЫВАЙТЕ В ТЕЧЕНИИ ДНЯ ПИТЬ ЧИСТУЮ ВОДУ

Хранить рацион Питание + Польза в холодильнике при t +2 +6°C не более 18 часов

L

- завтрак в течение часа после пробуждения
- перекус 1 через 1,5-2 часа после завтрака
 - обед в периоде с 13.00 до 15.00
- перекус 2 через 2-3 часа после обеда
- ужин за 3 часа до сна



5 приемов пищи
- 8 блюд

ЧЕТВЕРГ

• ЗАВТРАК

- Каша кукурузная на молоке с малиной
- Брускетта со сливочным сыром и ростбифом

• 1 ПЕРЕКУС

- Запеченная груша с творожно-сырной начинкой

• ОБЕД

- Перлотто томатное (отварная перловка, тушеная с томатами и луком)
- Гуляш из говядины (Су-вид)
- «Фитнесс» хлеб
- Запеканка морковная

• 2 ПЕРЕКУС

- Смузи миндально-шпинатный на кокосовом молоке

• УЖИН

- Аджасандал (баклажаны, цукини, болгарский перец, морковь, помидор)
- Бифштекс из индейки под сырной корочкой

1 вариант

выход (гр)	белки	жиры	углеводы	ккал
350	4,9	2,5	41,3	207,2
90	13,2	14,4	20,4	264,3
170	6,5	8,2	16,1	164,5
230	6,5	7,3	43,1	264,6
180	26,5	18,9	10,1	316,5
60	6,3	7,7	31,6	221
120	3,7	1,5	12,2	76,9
300	5,1	6,7	13,3	133,9
200	3,0	13,3	15,3	192,4
180	47,9	4,3	2,4	240,3
123,6	85	205,9	2082,9	

ЧЕТВЕРГ

• ЗАВТРАК

- Яйцо "Пашот" с овощами и куриным филе
- Брускетта со сливочным сыром и ростбифом

• 1 ПЕРЕКУС

- Запеченная груша с творожно-сырной начинкой

• ОБЕД

- Салат с кальмаром, огурцом, капустой и йогуртовой заправкой
- Суп рассольник с куриными филе
- «Фитнесс» хлеб
- Запеканка морковная

• 2 ПЕРЕКУС

- Смузи миндально-шпинатный на кокосовом молоке

• УЖИН

- Аджасандал (баклажаны, цукини, болгарский перец, морковь, помидор)
- Фиш болы со шпинатом

2 вариант

выход (гр)	белки	жиры	углеводы	ккал
300	29,2	28,1	9,3	406,5
90	13,2	14,4	20,4	264,4
170	6,5	8,2	16,1	164,5
190	15,3	6,5	4,4	137,3
350	10,0	14,2	19,8	247,0
60	6,3	7,7	31,6	221
110	3,7	1,5	12,2	76,9
300	5,1	6,7	13,3	133,9
240	3,4	15,3	17,6	222,1
200	27,8	1,4	4,0	139,2
120,4	104,1	148,7	2013,6	

L

- завтрак в течение часа после пробуждения
- перекус 1 через 1,5-2 часа после завтрака
 - обед в периоде с 13.00 до 15.00
- перекус 2 через 2-3 часа после обеда
- ужин за 3 часа до сна



5 приемов пищи
- 8 блюд

ПЯТНИЦА

• ЗАВТРАК

- Фриттата с болгарским перцем, луком и куриным филе
- Оладьи овсяно-яблочные

• 1 ПЕРЕКУС

- Запеканка творожная с изюмом

• ОБЕД

- Гратен под сыром (цветная капуста, фасоль стручковая, сыр «Моцарелла»)
- Капрезе из куриной грудки (помидоры, сыр)
- «Фитнесс» хлеб
- Блинчики на рисовой муке с ягодным вареньем

• 2 ПЕРЕКУС

- Смузи вишня банан с семенами "Чиа"

• УЖИН

- Ленивые голубцы
- Соба с овощами (гречневая лапша)

1 вариант

выход (гр)	белки	жиры	углеводы	ккал
250	38,9	17,4	10,6	354,8
100	3,5	5,9	14,6	125,3
160	23,3	4,5	20,6	216,8
200	15,4	8,6	8,2	172,3
180	41,7	7,6	1,9	241,2
60	6,3	7,7	31,6	221
120	4,2	6,0	26,8	177,5
300	2,5	1	30,2	140,1
230	18,3	14,7	15,9	269,5
240	7,2	8,9	20,5	269,5
161,1	82,3	182,9	211,7	2117

ПЯТНИЦА

2 вариант

• ЗАВТРАК

- Каша рисовая с ягодой и орехами
- Оладьи овсяно-яблочные

• 1 ПЕРЕКУС

- Запеканка творожная с изюмом

• ОБЕД

- Салат с ростбифом и свежими овощами
- Борщ с куриным филе
- «Фитнесс» хлеб
- Блинчики на рисовой муке с ягодным варенье

• 2 ПЕРЕКУС

- Смузи вишня банан с семенами "Чиа"

• УЖИН

- Котлета «Камчатка» (филе горбуши и кальмара)
- Соба с овощами (гречневая лапша)

выход (гр)	белки	жиры	углеводы	ккал
340	5,8	7,7	42,7	262,9
80	2,7	4,5	11,2	96,4
170	25,1	4,9	22,2	233,5
186	18,4	19,1	10,1	285,9
310	9,8	9,4	15,2	184,8
60	6,3	7,7	31,6	221
120	4,2	6,0	26,8	177,5
300	2,5	1	30,2	140,1
170	34,4	8,8	0,6	218,8
220	6,7	8,2	20,9	184,4
116	77,3	211,3	2005,1	

НЕ ЗАБЫВАЙТЕ В ТЕЧЕНИИ ДНЯ ПИТЬ ЧИСТУЮ ВОДУ

Хранить рацион Питание + Польза в холодильнике при t +2 +6°C не более 18 часов



L

- завтрак в течение часа после пробуждения
- перекус 1 через 1,5-2 часа после завтрака
 - обед в периоде с 13.00 до 15.00
- перекус 2 через 2-3 часа после обеда
- ужин за 3 часа до сна

5 приемов пищи
- 8 блюд

СУББОТА

ЗАВТРАК

- Каша овсянная на молоке с фруктами
- Картофельные вафли с томатами «Черри»

1 ПЕРЕКУС

- Ватрушка творожная со шпинатом

ОБЕД

- Шашлык из индейки с соусом
- Цветная капуста запеченная под сыром
- «Фитнесс» хлеб
- Яблоко печеное с медом, брусникой и кедровым орехом

2 ПЕРЕКУС

- Вафли на рисовой муке с ягодным соусом

УЖИН

- Бифштекс из говядины, фаршированный капустой
- Рис с овощами

выход (гр)	белки	жиры	углеводы	ккал
360	7,8	8,4	46,2	291
110	5,1	7,4	16,5	152,7
130	23,8	7,3	8,2	193
180	44,2	6,9	10,8	282,4
240	13,4	5,5	13,3	156,5
60	6,3	7,7	31,6	221
160	1,0	2,0	22,7	112,7
200	11,6	7,4	21,8	199,8
170	28,8	7,4	8,6	215,9
190	5,1	14,3	27,2	257,5
147,1	74,0	206,8	2084,6	

ВОСКРЕСЕНЬЕ

ЗАВТРАК

- Картофельная вафля с яйцом "Пашот" и малосолевой рыбой
- Шоколадная запеканка

1 ПЕРЕКУС

- Штрудель с вишней

ОБЕД

- Куриное филе на гриле с витаминным салатом
- Перлотто с овощами
- «Фитнесс» хлеб

2 ПЕРЕКУС

- Банановый шейк с семенами "Чиа"

УЖИН

- Азу из говядины (Су-вид)
- Гречка

выход (гр)	белки	жиры	углеводы	ккал
180	19,2	13,5	14,2	254,5
80	9,6	12,5	1,7	157,5
140	7,4	1,7	47,1	233,3
210	41,1	7,9	5,0	255,8
190	5,2	10,1	35,2	252,9
60	6,3	7,7	31,6	221
300	2,4	5,5	28,6	173,8
180	23,6	13	15,1	271,5
170	9,6	2,4	39,1	216,6
124,3	74,2	217,7	2035,7	

НЕ ЗАБЫВАЙТЕ В ТЕЧЕНИИ ДНЯ ПИТЬ ЧИСТУЮ ВОДУ

Хранить рацион Питание + Польза в холодильнике при t +2 +6°C не более 18 часов