

1 неделя

РЕКОМЕНДУЕМОЕ ВРЕМЯ ПРИЕМА РАЦИОНОВ:

S

- 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
- 7 блюд

ПОНЕДЕЛЬНИК

1 вариант

• ЗАВТРАК

- Пшеничная каша на кокосовом молоке с кедровым орехом

выход (гр)	белки	жиры	углеводы	ккал
200	7,1	4,6	32,6	200

• 1 ПЕРЕКУС

- Творожно-банановая запеканка

160	20,9	2,5	17,7	177,1
-----	------	-----	------	-------

• ОБЕД

- Ризотто с овощами (рис, перец болгарский, морковь, лук репчатый)
- Говядина «Су-вид» с овощами и корнишаонами в сливочном соусе

180	4,5	5,8	29,6	188,1
180	22,2	16,5	5,4	258,9

• 2 ПЕРЕКУС

- Яблоко запеченное с ягодой

160	0,8	0,7	17,7	80,5
-----	-----	-----	------	------

• УЖИН

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

140	5,8	6,4	6,2	105,8
120	26,2	4,4	9	182,8

88,2 40,9 118,3 1194,1

ПОНЕДЕЛЬНИК

2 вариант

• ЗАВТРАК

- Фриттата грин (брокколи, шпинат, яйцо)
- Фруктовый микс

выход (гр)	белки	жиры	углеводы	ккал
180	17,5	16,6	2,6	229,7
120	0,9	0,4	15	67

• 1 ПЕРЕКУС

- Творожно-банановая запеканка

160	20,9	2,5	17,7	177,1
-----	------	-----	------	-------

• ОБЕД

- Салат "Чафан" с куриным филе
- Суп со шпинатом и яичной паутинкой

150	11,3	6,1	8,8	135,2
250	5,4	8,2	13	147,4

• 2 ПЕРЕКУС

- Яблоко запеченное с ягодой

160	0,8	0,7	17,7	80,5
-----	-----	-----	------	------

• УЖИН

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

140	5,8	6,4	6,2	105,8
130	23,7	7,9	0,4	167

86,2 48,8 81,3 1109,1

НЕ ЗАБЫВАЙТЕ В ТЕЧЕНИИ ДНЯ ПИТЬ ЧИСТУЮ ВОДУ
Хранить рацион Питание + Польза в холодильнике при t +2 +6°C не более 18 часов

2 неделя

РЕКОМЕНДУЕМОЕ ВРЕМЯ ПРИЕМА РАЦИОНОВ:

S

- 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
- 7 блюд

ПОНЕДЕЛЬНИК

1 вариант

• ЗАВТРАК

- Омлет с малосольной рыбой, помидорами

выход (гр)	белки	жиры	углеводы	ккал
150	14	12	2,6	179,8

• 1 ПЕРЕКУС

- Сырник с яблоком, корицей и цедрой апельсина

160	18	2,1	11,4	136,3
-----	----	-----	------	-------

• ОБЕД

- Гуляш
- Рис с овощами и яичными хлопьями

140	20,5	12	7,8	221
150	9,2	9,4	21,6	207,7

• 2 ПЕРЕКУС

- Фруктовый микс с орехами

140	4,1	12,4	13,2	181,4
-----	-----	------	------	-------

• УЖИН

- Шашлык из индейки
- Гречка с овощами

140	34	5,3	8,3	217,3
150	8,3	6,3	27,8	200,8

1030 96 59,5 86 1265

ПОНЕДЕЛЬНИК

2 вариант

• ЗАВТРАК

- Каша рисовая с ягодами и орехами

выход (гр)	белки	жиры	углеводы	ккал
250	4,5	5,9	32,8	202,2

• 1 ПЕРЕКУС

- Сырник с яблоком, корицей и цедрой апельсина

50	18	2,1	11,4	136,3
----	----	-----	------	-------

• ОБЕД

- Салат с кальмаром, свежим огурцом, помидорами, яичным блинчиком и йогурт соусом
- Морковный крем-суп

150	11,7	4,7	4,2	105,3
250	7,6	4,3	11,2	114,5

• 2 ПЕРЕКУС

- Фруктовый микс с орехами

140	4,1	12,4	13,2	181,5
-----	-----	------	------	-------

• УЖИН

- Кета паровая
- Гречка с овощами

120	23,7	7,9	0,4	167
150	8,3	6,3	27,8	200,8

1110 86,2 43,6 81,3 1107,5

НЕ ЗАБЫВАЙТЕ В ТЕЧЕНИИ ДНЯ ПИТЬ ЧИСТУЮ ВОДУ
Хранить рацион Питание + Польза в холодильнике при t +2 +6°C не более 18 часов

1 неделя

РЕКОМЕНДУЕМОЕ ВРЕМЯ ПРИЕМА РАЦИОНОВ:

S

5 приемов пищи
- 7 блюд

- 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



ВТОРНИК

1 вариант

• ЗАВТРАК

- Фриттата с болгарским перцем, луком и помидорами черри

выход (гр)	белки	жиры	углеводы	ккал
150	13	15,7	8,2	226,1

• 1 ПЕРЕКУС

- Творожно-ягодная запеканка

140	17,5	5,6	8,3	153,5
-----	------	-----	-----	-------

• ОБЕД

- Гречка с овощами (морковь, лук, шампиньоны)
- Бифштекс из рубленой говядины с салатом из капусты

140	7,4	4,1	2,5	166,3
150	30,7	7,9	7,4	223,9

• 2 ПЕРЕКУС

- Маффин бананово-черничные

145	8,5	4,2	26,7	179
-----	-----	-----	------	-----

• УЖИН

- Цветная капуста запеченная под сыром
- Куриные биточки на пару

160	9,0	3,7	8,9	104,3
160	5,1	2,2	3,3	173,1

121,7 43,3 87,8 1225

ВТОРНИК

2 вариант

• ЗАВТРАК

- Каша рисовая на кокосовом молоке с кокосовой стружкой

выход (гр)	белки	жиры	углеводы	ккал
270	7,0	5,3	38,9	231,3

• 1 ПЕРЕКУС

- Творожно-ягодная запеканка

140	17,5	5,6	8,3	153,5
-----	------	-----	-----	-------

• ОБЕД

- Витаминный салат (капуста, морковь, зеленый горошек, салатная заправка)
- Лапша "Домашняя" с куриным филе

130	2,4	7,1	7,5	103,4
300	9,7	9,3	18,5	196,3

• 2 ПЕРЕКУС

- Маффин бананово-черничные

145	8,5	4,2	26,7	179
-----	-----	-----	------	-----

• УЖИН

- Цветная капуста запеченная под сыром
- Стейк из камбалы

160	9,0	3,7	8,9	104,3
150	2,6	4,3	0	143,0

80,7 39,5 108,7 1110,5

НЕ ЗАБЫВАЙТЕ В ТЕЧЕНИИ ДНЯ ПИТЬ ЧИСТУЮ ВОДУ
Хранить рацион Питание + Польза в холодильнике при t +2 +6°C не более 18 часов

2 неделя

РЕКОМЕНДУЕМОЕ ВРЕМЯ ПРИЕМА РАЦИОНОВ:

S

5 приемов пищи
- 7 блюд

- 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



ВТОРНИК

1 вариант

• ЗАВТРАК

- Овсяная каша с банановым пюре и миндальными хлопьями

выход (гр)	белки	жиры	углеводы	ккал
250	4,7	5,6	26,2	174,4

• 1 ПЕРЕКУС

- Ватрушка творожная с морковью и изюмом

110	15,5	6,6	9,6	159,7
-----	------	-----	-----	-------

• ОБЕД

- Ленивые голубцы из индейки
- Перловка

160	21,4	1,9	11,3	148,4
150	4,6	0,5	30,1	143,5

• 2 ПЕРЕКУС

- Штрудель с яблоком и корицей

100	5,3	1,2	34,1	168,3
-----	-----	-----	------	-------

• УЖИН

- Куриная грудка на гриле
- Соба с овощами

110	29,7	3,3	2,2	156,8
160	5,1	6,3	16,1	141,9

1040 86,3 25,4 129,6 1093

ВТОРНИК

2 вариант

• ЗАВТРАК

- Картоф. вафли с малосольной рыбой и яйцом "Пашот"

выход (гр)	белки	жиры	углеводы	ккал
140	14,6	10,5	10	192,8

• 1 ПЕРЕКУС

- Ватрушка творожная с морковью и изюмом

115	15,5	6,6	9,6	159,7
-----	------	-----	-----	-------

• ОБЕД

- Салат из овощей с языком, яичными блинчиками с кунжутом
- Лапша "Домашняя" с куриным филе

120	9,7	9,7	5,8	149,6
240	7,5	3,6	13,5	116,5

• 2 ПЕРЕКУС

- Штрудель с яблоком и корицей

100	5,3	1,2	34,1	168,3
-----	-----	-----	------	-------

• УЖИН

- Кальмар с луком в сливочном соусе
- Соба с овощами

140	20,2	12,3	6,7	218,13
170	5,1	6,3	16,1	141,9

1025 77,9 50,2 95,8 1146,9

НЕ ЗАБЫВАЙТЕ В ТЕЧЕНИИ ДНЯ ПИТЬ ЧИСТУЮ ВОДУ
Хранить рацион Питание + Польза в холодильнике при t +2 +6°C не более 18 часов

1 неделя

РЕКОМЕНДУЕМОЕ ВРЕМЯ ПРИЕМА РАЦИОНОВ:

S

5 приемов пищи
- 7 блюд

- 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



СРЕДА

ЗАВТРАК

- Каша овсянная на молоке с клубникой

1 ПЕРЕКУС

- Кокосаны с ягодой

ОБЕД

- Брокколи запеченная с травами
- Куриная пепероната (курица, морковь, лук, перец болгарский, сливки)

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
250	5,9	6,3	29,4	197,4
90	10,3	7,4	14,5	166,2
150	6,6	1,2	2,7	48,3
140	18	10,1	10,8	205,4
90	10	11,6	17,4	213,7
130	11,2	6	22,1	187,1
150	21	15,2	6,2	245,5
83	57,8	103,1	1264,3	

СРЕДА

ЗАВТРАК

- Омлет с куриным филе, болгарским перцем и помидорами

1 ПЕРЕКУС

- Кокосаны с ягодой

ОБЕД

- Цезарь с куриным филе (йогуртовая заправка)
- Суп пюре овощной

2 ПЕРЕКУС

- Блинчики шпинатные с отварным яйцом и йогуртовым соусом

УЖИН

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

2 вариант

выход (гр)	белки	жиры	углеводы	ккал
150	17,1	15,2	2,4	214,4
90	10,3	7,4	14,5	166,3
135	17,6	4,7	6,7	139,8
260	7,6	6,4	18,8	146,3
90	10	11,6	17,4	213,7
130	11,2	6	22,1	187,1
150	18	10,1	10,8	205,4
91,8	61,4	92,7	1273	

НЕ ЗАБЫВАЙТЕ В ТЕЧЕНИИ ДНЯ ПИТЬ ЧИСТУЮ ВОДУ
Хранить рацион Питание + Польза в холодильнике при t +2 +6°C не более 18 часов

2 неделя

РЕКОМЕНДУЕМОЕ ВРЕМЯ ПРИЕМА РАЦИОНОВ:

S

5 приемов пищи
- 7 блюд

- 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



СРЕДА

ЗАВТРАК

- Фриттата грин (брокколи, шпинат)

1 ПЕРЕКУС

- Чиа пудинг с бананом, манго на кокосовом молоке

ОБЕД

- Куриное филе с томатом под сырной корочкой
- Цветная капуста на пару с травами

2 ПЕРЕКУС

- Манник с карамелизированными апельсинами

УЖИН

- Руляда из индейки с морковным омлетом
- Перлотто томатное

1 вариант

выход (гр)	белки	жиры	углеводы	ккал
180	17,5	16,6	2,6	229,7
300	6,5	9,1	28,2	220,4
130	30,4	4,8	1,2	169,5
150	4,8	0,4	9	59,3
100	4,6	2,3	32,2	168,2
130	27,2	7,2	0,8	176,9
154	4,3	4,9	28,8	176,4
1144	95,3	45,3	102,8	1200,4

СРЕДА

ЗАВТРАК

- Блины с легким творогом и сметаной

1 ПЕРЕКУС

- Чиа пудинг с бананом, манго на кокосовом молоке

ОБЕД

- Салат из печеной свеклы с мягким сыром
- Щи из свежих овощей

2 ПЕРЕКУС

- Манник с карамелизированными апельсинами

УЖИН

- Шашлык из кеты на гриле
- Перлотто томатное

2 вариант

выход (гр)	белки	жиры	углеводы	ккал
170	18,5	17,6	23	324,8
300	6,5	9,1	28,2	220,4
130	3,1	7,5	9,1	116,6
250	7,5	2,5	9,7	91,3
100	4,6	2,3	32,2	168,2
130	23,4	7,7	0,9	166,6
150	4,3	4,9	28,8	176,4
1230	67,9	51,6	131,9	1264,3

НЕ ЗАБЫВАЙТЕ В ТЕЧЕНИИ ДНЯ ПИТЬ ЧИСТУЮ ВОДУ
Хранить рацион Питание + Польза в холодильнике при t +2 +6°C не более 18 часов

1 неделя

РЕКОМЕНДУЕМОЕ ВРЕМЯ ПРИЕМА РАЦИОНОВ:

S

5 приемов пищи
- 7 блюд

- 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



ЧЕТВЕРГ

• ЗАВТРАК

- Каша кукурузная на молоке с малиной

• 1 ПЕРЕКУС

- Запеченная груша с творожно-сырной начинкой

• ОБЕД

- Перлотто томатное (отварная перловка, тушеная с томатами и луком)
- Гуляш из говядины (Су-вид)

• 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
250	3,5	1,8	29,5	148
170	6,5	8,2	16,1	164,5
150	4,3	4,9	28,8	176,4
140	20,4	14,6	7,7	243,5
300	5,1	6,7	13,3	133,9
160	2,3	10,2	11,8	148,0
140	36,8	3,3	1,9	184,8
79	49,7	109,1	1199,7	

ЧЕТВЕРГ

• ЗАВТРАК

- Яйцо "Пашот" с овощами и куриным филе

• 1 ПЕРЕКУС

- Запеченная груша с творожно-сырной начинкой

• ОБЕД

- Салат с кальмаром, огурцом, капустой и йогуртовой заправкой
- Суп рассольник с куриными потрошками

• 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
190	19,4	18,7	6,2	271,4
170	6,5	8,2	16,1	164,5
130	10,2	4,3	2,9	91,4
250	7,1	10,2	14,1	176,4
300	5,1	6,7	13,3	133,9
160	2,3	10,2	11,8	148,0
160	21,4	1	3	107,1
72,4	59,4	67,5	1092,9	

НЕ ЗАБЫВАЙТЕ В ТЕЧЕНИИ ДНЯ ПИТЬ ЧИСТУЮ ВОДУ
Хранить рацион Питание + Польза в холодильнике при t +2 +6°C не более 18 часов

2 неделя

РЕКОМЕНДУЕМОЕ ВРЕМЯ ПРИЕМА РАЦИОНОВ:

S

5 приемов пищи
- 7 блюд

- 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



ЧЕТВЕРГ

• ЗАВТРАК

- Каша ячневая на молоке с малиной

• 1 ПЕРЕКУС

- Тыквенная вафля с творожным кремом, орехами и мёдом

• ОБЕД

- Тефтели из щуки со сливочным соусом
- Рис

• 2 ПЕРЕКУС

- Маффин банановый со смородиной

• УЖИН

- Ватрушка из курицы с грибами и сыром
- Лобио

1 вариант

выход (гр)	белки	жиры	углеводы	ккал
250	8,6	2,1	20,3	134,2
110	7,8	9,8	18,9	195,2
160	16,9	7,6	11,3	181,5
120	3,1	3	21,7	126,5
140	8,5	4,2	26,6	178,1
140	29,6	9,1	2,9	211,4
200	13,7	1,2	31,9	192,9
1120	88,2	37	133,6	1219,8

ЧЕТВЕРГ

• ЗАВТРАК

- Фриттата с кукурузой и болгарским перцем

• 1 ПЕРЕКУС

- Тыквенная вафля с творожным кремом, орехами и мёдом

• ОБЕД

- Фунчеза с овощами и куриным филе
- Сырно-сливочный суп с рыбой

• 2 ПЕРЕКУС

- Маффин банановый со смородиной

• УЖИН

- Тефтели мясные с овощным соусом
- Лобио

2 вариант

выход (гр)	белки	жиры	углеводы	ккал
140	12,8	15,7	7,5	222,8
110	7,8	9,8	18,9	195,2
150	9,5	5,3	12,5	136,2
250	10,3	8,8	6,9	147,7
140	8,5	4,2	26,6	178,1
165	12	14,6	11,4	224,6
200	13,7	1,2	31,9	192,9
1155	74,6	59,6	115,7	1297,5

НЕ ЗАБЫВАЙТЕ В ТЕЧЕНИИ ДНЯ ПИТЬ ЧИСТУЮ ВОДУ
Хранить рацион Питание + Польза в холодильнике при t +2 +6°C не более 18 часов

1 неделя

РЕКОМЕНДУЕМОЕ ВРЕМЯ ПРИЕМА РАЦИОНОВ:

S

5 приемов пищи
- 7 блюд

- 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



ПЯТНИЦА

• ЗАВТРАК

- Фриттата с болгарским перцем, луком и куриным филе

• 1 ПЕРЕКУС

- Запеканка творожная с изюмом

• ОБЕД

- Гратен под сыром (цветная капуста, фасоль стручковая, сыр «Моцарелла»)
- Капрезе из куриной грудки (помидоры, сыр)

• 2 ПЕРЕКУС

- Смузи вишня банан с семенами "Чиа"

• УЖИН

- Ленивые голубцы
- Соба с овощами (гречневая лапша)

1 вариант

выход (гр)	белки	жиры	углеводы	ккал
170	25,9	11,6	7,1	236,5
120	18	3,5	15,9	166,8
160	11,9	6,6	6,3	132,5
140	31,8	5,8	1,4	185,5
300	2,5	1	30,2	140,1
160	14,1	11,3	12,2	207,3
160	5,1	6,3	16,1	141,9
109,3	46,3	89,2	1210,4	

ПЯТНИЦА

• ЗАВТРАК

- Каша рисовая с ягодой и орехами

• 1 ПЕРЕКУС

- Запеканка творожная с изюмом

• ОБЕД

- Салат с ростбифом и свежими овощами
- Борщ с куриным филе

• 2 ПЕРЕКУС

- Смузи вишня банан с семенами "Чиа"

• УЖИН

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

2 вариант

выход (гр)	белки	жиры	углеводы	ккал
260	4,5	5,9	32,8	202
120	18	3,5	15,9	166,8
130	13,1	13,7	7,2	204,2
250	7,5	7,2	11,7	142,2
300	2,5	1	30,2	140,1
130	26,5	6,7	0,4	168,3
160	5,1	6,3	16,1	141,9
77,2	44,4	114,2	1165	

НЕ ЗАБЫВАЙТЕ В ТЕЧЕНИИ ДНЯ ПИТЬ ЧИСТУЮ ВОДУ

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

2 неделя

РЕКОМЕНДУЕМОЕ ВРЕМЯ ПРИЕМА РАЦИОНОВ:

S

5 приемов пищи
- 7 блюд

- 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



ПЯТНИЦА

• ЗАВТРАК

- Овсянблин с сыром и помидорами

• 1 ПЕРЕКУС

- Запеканка творожная с грушей

• ОБЕД

- Руляда из говядины с печеным перцем
- Чечевица с овощами

• 2 ПЕРЕКУС

- Штрудель с вишней

• УЖИН

- Котлета куриная с кукурузой и сыром
- Рис с яичными хлопьями

1 вариант

выход (гр)	белки	жиры	углеводы	ккал
175	16,8	15,9	6,6	236,6
140	17,9	3,6	11,8	150,8
100	22,9	2,5	4,1	130,9
160	14,5	4,8	2,8	213,5
110	5,7	1,3	36,2	179,5
130	26,2	3,7	5,8	161,6
130	8,7	10,3,3	18,6	202,1
945	112,7	42,1	85,9	1275

ПЯТНИЦА

• ЗАВТРАК

- Каша пшенная с тыквой

• 1 ПЕРЕКУС

- Запеканка творожная с грушей

• ОБЕД

- Нисуаз с консервированным тунцом и яйцом "Пашот"
- Рассольник

• 2 ПЕРЕКУС

- Штрудель с вишней

• УЖИН

- Стейк из камбалы
- Рис с яичными хлопьями

2 вариант

выход (гр)	белки	жиры	углеводы	ккал
250	4,4	11,9	26	228,3
140	17,9	3,6	11,8	150,8
170	11,4	11,4	7,8	179,6
250	6,1	1,6	16	102,4
110	5,7	1,3	36,2	179,5
150	26	2,5	0	127,1
150	9,2	9,4	21,6	207,1
1220	80,7	41,7	119,4	1174,8

НЕ ЗАБЫВАЙТЕ В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ ПИТЬ ЧИСТУЮ ВОДУ

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

1 неделя

РЕКОМЕНДУЕМОЕ ВРЕМЯ ПРИЕМА РАЦИОНОВ:

S

5 приемов пищи
- 7 блюд

- 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



СУББОТА

ЗАВТРАК

- Каша овсянная на молоке с фруктами

1 ПЕРЕКУС

- Ватрушка творожная со шпинатом

ОБЕД

- Шашлык из индейки с соусом
- Цветная капуста запеченная под сыром

2 ПЕРЕКУС

- Вафли на рисовой муке с ягодным соусом

УЖИН

- Бифштекс из говядины, фаршированный капустой
- Рис с овощами

выход (гр)	белки	жиры	углеводы	ккал
260	5,6	6	33	207,8
100	18,3	5,6	6,3	148,5
140	34	5,3	8,3	217,3
150	9,0	3,7	8,9	104,3
150	8,9	5,7	16,8	153,7
130	22,1	5,7	6,6	166,1
130	3,4	9,5	18,1	171,6
101,3	41,4	97,9	1169,7	

ВОСКРЕСЕНЬЕ

ЗАВТРАК

- Картофельная вафля с яйцом "Пашот" и малосольной рыбой

1 ПЕРЕКУС

- Штрудель с вишней

ОБЕД

- Куриное филе на гриле
- Перлотто с овощами

2 ПЕРЕКУС

- Банановый шейк с семенами "Чи"и"

УЖИН

- Азу из говядины (Су-вид)
- Гречка

выход (гр)	белки	жиры	углеводы	ккал
140	14,7	10,4	10,9	195,8
110	5,7	1,3	36,2	179,5
110	29,3	3,2	0,9	149,7
150	4,3	8,4	29,3	210,8
300	2,4	5,5	28,6	173,8
140	18,1	10	11,6	208,9
130	7,4	1,8	30,1	166,6
81,6	40,6	149,7	1284,1	

НЕ ЗАБЫВАЙТЕ В ТЕЧЕНИИ ДНЯ ПИТЬ ЧИСТУЮ ВОДУ
Хранить рацион Питание + Польза в холодильнике при t +2 +6°C не более 18 часов

2 неделя

РЕКОМЕНДУЕМОЕ ВРЕМЯ ПРИЕМА РАЦИОНОВ:

S

5 приемов пищи
- 7 блюд

- 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



СУББОТА

ЗАВТРАК

- Фриттата с зеленым горошком и кукурузой

1 ПЕРЕКУС

- Сырник с персиком

ОБЕД

- Руляда из курицы с омлетом Green
- Кус-кус

2 ПЕРЕКУС

- Маффины бананово-черничные

УЖИН

- Азу из говядины "Су-вид"
- Брокколи и цветная капуста на пару с травами

выход (гр)	белки	жиры	углеводы	ккал
135	12,9	15,7	4,7	211,2
180	22,3	2,7	12,1	161,9
150	33,4	12,1	1	246,8
140	6,7	1	34,2	172,7
140	8,5	4,2	26,7	179
150	17,1	9,9	9,3	194,9
150	7	1,1	6,4	63,5
1045	107,9	46,7	94,4	1230

ВОСКРЕСЕНЬЕ

ЗАВТРАК

- Каша кукурузная на молоке с вишневым конфитуром

1 ПЕРЕКУС

- Блинчики кокосовые с заварным кремом

ОБЕД

- Куриное гнездо с грибным жульеном
- Гречка

2 ПЕРЕКУС

- Смузи черника-банан

УЖИН

- Кета паровая
- Фасоль стручковая с шампиньонами и кедровым орехом

выход (гр)	белки	жиры	углеводы	ккал
250	3,5	1,8	33,2	163
140	5,4	8,4	15,7	160,3
140	28,9	11,7	3,4	234,6
140	8,2	2,1	3,4	189,8
300	2,3	0,5	27,9	125,1
130	23,7	7,9	0,4	167
140	5,8	6,4	6,2	105,8
1240	77,8	38,8	90,2	1145,6

НЕ ЗАБЫВАЙТЕ В ТЕЧЕНИИ ДНЯ ПИТЬ ЧИСТУЮ ВОДУ
Хранить рацион Питание + Польза в холодильнике при t +2 +6°C не более 18 часов