

M

- 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 корнитоном в сливочном соусе

• 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
50	5,6	5,4	10,5	113,2
240	31,3	3,8	26,5	265,7
230	5,8	7,5	38,5	244,5
230	28,9	21,5	7,0	336,6
160	0,8	0,7	17,7	80,5
180	7,5	8,3	8,1	137,5
160	26,8	4,4	9,0	182,8
117,6	58,6	166,4	1663,0	

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

• 2 ПЕРЕКУС

- Яблоко запеченное с ягодой

• УЖИН

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

выход (гр)	белки	жиры	углеводы	ккал
270	26,2	24,9	3,9	344,6
50	5,6	5,4	10,5	113,2
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
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
132,1	76	98,6	1607,1	

НЕ ЗАБЫВАЙТЕ В ТЕЧЕНИИ ДНЯ ПИТЬ ЧИСТУЮ ВОДУ

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

М

5 приемов пищи
- 8 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

• 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

• 2 ПЕРЕКУС

- Маффин бананово-черничные

• УЖИН

- Цветная капуста запеченная под сыром
- Куриные биточки на пару

1 вариант

выход (гр)	белки	жиры	углеводы	ккал
150	13	15,7	8,2	226,1
65	2,1	3,0	13,4	88,8
180	22,7	7,3	10,8	199,5
190	10,7	5,9	36,1	240
260	40,1	11,3	10,1	302,3
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
157,0	58,5	129,4	1672,5	

ВТОРНИК

• 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

• 2 ПЕРЕКУС

- Маффин бананово-черничные

• УЖИН

- Цветная капуста запеченная под сыром
- Стейк из камбалы

2 вариант

выход (гр)	белки	жиры	углеводы	ккал
350	8,9	6,1	50,4	291,8
65	2,1	3,0	13,4	88,8
210	26,2	8,4	12,4	230,2
200	3,7	10,6	11,2	155,1
330	10,1	9,7	19,2	204,2
210	12,8	6,3	40,1	268,6
210	11,6	4,8	11,5	135,6
220	39,1	6,5	0	214,5
114,7	56,2	158,7	1598,7	

НЕ ЗАБЫВАЙТЕ В ТЕЧЕНИИ ДНЯ ПИТЬ ЧИСТУЮ ВОДУ

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

M

5 приемов пищи
- 8 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
- Кокосаны с ягодой

1 ПЕРЕКУС

- Смузи «Вишня-банан»

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
280	6,4	6,9	32,3	217,1
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	13,1	14,0	267,0
190	13	15,0	22,6	277,8
175	14,5	7,8	28,8	243,3
180	27,3	19,8	8,0	319,2
106,2	72,7	154,4	1694	

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

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
200	22,2	19,7	3,2	278,8
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
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
118,4	78,5	141,2	1745	

НЕ ЗАБЫВАЙТЕ В ТЕЧЕНИИ ДНЯ ПИТЬ ЧИСТУЮ ВОДУ

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

M

5 приемов пищи
- 8 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
- 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)

• 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
320	4,6	2,3	38,4	192,6
60	8,8	9,6	13,6	176,2
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
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
108,8	70,7	152,3	1681,0	

ЧЕТВЕРГ

2 вариант

• 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

• 2 ПЕРЕКУС

- Смузи миндально-шпинатный на кокосовом молоке

• УЖИН

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

выход (гр)	белки	жиры	углеводы	ккал
300	29,2	28,1	9,3	406,5
60	8,8	9,6	13,6	176,2
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
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
105,9	90	98	1625,8	

НЕ ЗАБЫВАЙТЕ В ТЕЧЕНИИ ДНЯ ПИТЬ ЧИСТУЮ ВОДУ

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

М

5 приемов пищи
- 8 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

1 вариант

• **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)

• **2 ПЕРЕКУС**

- Смузи вишня банан с семенами "Чиа"

• **УЖИН**

- Ленивые голубцы
- Соба с овощами (гречневая лапша)

выход (гр)	белки	жиры	углеводы	ккал
220	33,7	15,1	9,2	307,5
80	2,7	4,5	11,2	96,4
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
300	2,5	1	30,2	140,1
230	18,3	14,7	15,9	269,5
200	6,2	7,6	19,3	170,2
143,7	63,8	116,6	1615,1	

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

• **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
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
105,5	63,6	152,9	1606,5	

НЕ ЗАБЫВАЙТЕ В ТЕЧЕНИИ ДНЯ ПИТЬ ЧИСТУЮ ВОДУ

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

M

5 приемов пищи
- 8 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
- Ягодное желе

• **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
340	7,2	7,8	42,9	270,2
120	3,2	0,3	13,3	69,2
130	23,8	7,3	8,2	193
180	44,2	6,9	10,8	282,4
213	11,6	4,8	11,5	135,6
200	11,6	7,4	21,8	199,8
170	28,8	7,4	8,6	215,9
180	4,7	13,3	25,4	240,3
	135,2	55,1	142,5	1606,4

ВОСКРЕСЕНЬЕ

• **ЗАВТРАК**

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

• **1 ПЕРЕКУС**

- Штрудель с вишней

• **ОБЕД**

- Куриное филе на гриле
- Перлотто с овощами

• **2 ПЕРЕКУС**

- Банановый шейк с семенами "Чиа"

• **УЖИН**

- Азу из говядины (Су-вид)
- Гречка

выход (гр)	белки	жиры	углеводы	ккал
170	17,7	12,4	13,1	235
80	9,6	12,5	1,7	157,5
140	7,4	1,7	47,1	233,3
150	39,9	4,4	1,3	204,1
190	5,2	10,1	35,2	252,9
300	2,4	5,5	28,6	173,8
170	21,8	12	14	250,6
160	8,9	2,2	36,1	200
	112,8	60,8	177,2	1707,0

НЕ ЗАБЫВАЙТЕ В ТЕЧЕНИИ ДНЯ ПИТЬ ЧИСТУЮ ВОДУ

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