

## Anti -Age

### 1 день 1300 ккал

#### ЗАВТРАК 8:00-9:00

Наименование	Объем (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Жиры	Белки	Углеводы
Творожная запеканка	110	240	15	19	6
Сметана	30	50	5	12	1

#### ПЕРЕКУС 11:00-12:00

Наименование	Объем (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Жиры	Белки	Углеводы
Голубика	100	40	0	1	7
Йогурт безлактозный из коровьего молока	200	120	5	8	11

#### ОБЕД 13:00-14:00

Наименование	Объем (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Жиры	Белки	Углеводы
Домашняя моцарелла с вялеными томатами черри	200	390	38	20	8,5
Минестроне	250	45	2,5	2	5,5
Дикий рис с овощами и трюфельным соусом	210	160	9,5	4,5	15

#### УЖИН 18:00-19:00

Наименование	Объем (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Жиры	Белки	Углеводы
Филе индейки с артишоками и соусом верж	130	130	1,5	25	3,5
Зеленая гречка	80	85	1	3,5	16

<b>ИТОГО:</b>	<b>1310</b>	<b>1260</b>	<b>77</b>	<b>84</b>	<b>74</b>
---------------	-------------	-------------	-----------	-----------	-----------

## Anti -Age

### 2 день 1300 ккал

#### ЗАВТРАК 8:00-9:00

Наименование	Объем (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Жиры	Белки	Углеводы
Каша рисовая на б/л молоке с чиа	200	260	8	9	38
Паштет из кролика	50	95	3,5	8	1
Тост полбовый	50	109	1	4	20

#### ПЕРЕКУС 11:00-12:00

Наименование	Объем (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Жиры	Белки	Углеводы
Шоколад с суперфудами 2 шт	17	90	9	1	2

#### ОБЕД 13:00-14:00

Наименование	Объем (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Жиры	Белки	Углеводы
Салат с креветками и лососем	180	260	16	19	12
Крем-суп с грибами	250	50	2	1	6
Филе форели с соусом зеленая сальса	145	190	2	21	1
Киноа	80	100	1,5	4	18

#### УЖИН 18:00-19:00

Наименование	Объем (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Жиры	Белки	Углеводы
Цыпленок корнишон с томатным соусом	160	230	12	28	3
Цветная капуста на пару	100	30	0	3	4

<b>ИТОГО:</b>	<b>1232</b>	<b>1414</b>	<b>58</b>	<b>97</b>	<b>104</b>
---------------	-------------	-------------	-----------	-----------	------------

## Anti -Age

### 3 день 1300 ккал

ЗАВТРАК 8:00-9:00					
Наименование	Объём (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Жиры	Белки	Углеводы
Каша гречневая на безлактозном молоке с имбирем	200	290	7	12	45
Ветчина из индейки	50	50	0,4	12	0,5
Сыр адыгейский коровий	50	120	9	10	0
ПЕРЕКУС 11:00-12:00					
Наименование	Объём (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Жиры	Белки	Углеводы
Голубика	100	40	0	1	8
ОБЕД 13:00-14:00					
Наименование	Объём (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Жиры	Белки	Углеводы
Салат оливье с йогуртовой заправкой	180	160	6,5	14	10
Куриная грудка с кисло-сладким соусом	130	200	9,5	25	3
Батат запеченный	100	160	5,5	3,5	24
УЖИН 18:00-19:00					
Наименование	Объём (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Жиры	Белки	Углеводы
Боул с креветками	140	210	17	9,5	4
Овощи вок с грибами	250	120	0,5	6	22
<b>ИТОГО:</b>	<b>1200</b>	<b>1330</b>	<b>55</b>	<b>93</b>	<b>117</b>



без лактозы



без глютена



без фруктозы



без сахара



без дрожжей

## Anti -Age

### 4 день 1300 ккал

ЗАВТРАК 8:00–9:00					
Наименование	Объем (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Жиры	Белки	Углеводы
Омлет из фермерских яиц с б/л молоком	90	60	2	11	2
Йогурт безлактозный из коровьего молока	200	120	5	8	11
Икра овощная	50	45	3	2	5
Тост кукурузный	50	110	1	2	23
ПЕРЕКУС 11:00–12:00					
Наименование	Объем (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Жиры	Белки	Углеводы
Печенье с зеленым чаем	50	240	15	3	24
ОБЕД 13:00–14:00					
Наименование	Объем (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Жиры	Белки	Углеводы
Боул с кальмаром, огурцами и авокадо	140	210	17	8	5,5
Минестроне	250	50	2,5	2	5,5
Ризотто из конопли с латуком и каперсами	240	260	13	17	19
УЖИН 18:00–19:00					
Наименование	Объем (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Жиры	Белки	Углеводы
Филе палтуса с соусом из белого вина	125	200	10	26	1
Пюре из сельдерея	100	35	0,3	1,5	6,5
<b>ИТОГО:</b>	<b>1295</b>	<b>1325</b>	<b>68</b>	<b>81</b>	<b>104,5</b>

## Anti -Age

### 5 день 1300 ккал

#### ЗАВТРАК 8:00–9:00

Наименование	Объем (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Жиры	Белки	Углеводы
Творожная запеканка	110	240	15	19	6
Икра грибная	50	40	3	1,5	2
Ветчина из индейки	50	50	0,4	12	1
Тост мультизлаковый	100	210	4,5	9	32

#### ПЕРЕКУС 11:00–12:00

Наименование	Объем (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Жиры	Белки	Углеводы
Дыня/Мандарин	100	33	0,3	0,6	6,4

#### ОБЕД 13:00–14:00

Наименование	Объем (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Жиры	Белки	Углеводы
Крем суп из свеклы с кокосовым молоком	250	160	7,5	3,5	19
Ленский омуль с соусом вьерж	145	200	11	23	2
Цветная капуста на пару	100	30	0,3	2,5	4

#### УЖИН 18:00–19:00

Наименование	Объем (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Жиры	Белки	Углеводы
Салат из печеных цукини и баклажанов	130	90	7	2	6
Жареный сыр халуми с овощным рагу	235	330	18	28	15

<b>ИТОГО:</b>	<b>1270</b>	<b>1333</b>	<b>62</b>	<b>101</b>	<b>92</b>
---------------	-------------	-------------	-----------	------------	-----------



без лактозы



без глютена



без фруктозы



без сахара



без дрожжей

## Anti -Age

### 6 день 1300 ккал

#### ЗАВТРАК 8:00-9:00

Наименование	Объем (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Жиры	Белки	Углеводы
Гравлакс (лосось с/с)	50	80	3,5	11	1
Рикотта	50	85	7	6	2
Тост полбовый	100	220	2,6	9	40

#### ОБЕД 13:00-14:00

Наименование	Объем (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Жиры	Белки	Углеводы
Шоколад с суперфудами 2 шт	17	90	9	1	2

#### ОБЕД 13:00-14:00

Наименование	Объем (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Жиры	Белки	Углеводы
Крем суп из моркови с имбирем	250	95	4,5	2,5	11
Филе морской форели с соусом песто	145	150	5	25	1,5
Дикий рис	80	80	0,2	3	17

#### УЖИН 18:00-19:00

Наименование	Объем (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Жиры	Белки	Углеводы
Салат из огурцов и томатов черри	145	110	10	1	4
Цыпленок корнишон с томатным соусом	160	230	12	28	2,5
Батат запечённый	100	160	5,5	3,5	24

<b>ИТОГО:</b>	<b>1097</b>	<b>1300</b>	<b>55</b>	<b>90</b>	<b>104</b>
---------------	-------------	-------------	-----------	-----------	------------



без лактозы



без глютена



без фруктозы



без сахара



без дрожжей

## Anti -Age

### 7 день 1300 ккал

#### ЗАВТРАК 8:00–9:00

Наименование	Объем (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Жиры	Белки	Углеводы
Паштет из утки	50	95	7	7	2
Спред из авокадо	50	95	10	1	3
Тост льняной	100	180	3	8	31

#### ПЕРЕКУС 11:00–12:00

Наименование	Объем (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Жиры	Белки	Углеводы
Папайя/Киви	100	48	0,1	0,6	9,2

#### ОБЕД 13:00–14:00

Наименование	Объем (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Жиры	Белки	Углеводы
Салат из печеного сельдерея с топинамбуром	140	65	2	3	9
Крем суп из топинамбура	250	120	5	2,5	16
Утиная ножка с брусничным соусом	160	320	13	37	14
Пюре из сельдерея	100	35	0,3	1,5	6,5

#### УЖИН 18:00–19:00

Наименование	Объем (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Жиры	Белки	Углеводы
Черная треска с соусом из белого вина	110	250	9	23	4
Зеленая спаржа на пару	100	20	0,1	2	3

<b>ИТОГО:</b>	<b>1160</b>	<b>1378</b>	<b>53</b>	<b>105</b>	<b>104</b>
---------------	-------------	-------------	-----------	------------	------------

## Anti -Age

### 8 день 1300 ккал

#### ЗАВТРАК 8:00–9:00

Наименование	Объем (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Жиры	Белки	Углеводы
Омлет из фермерских яиц с б/л молоком	90	60	2	11	1,5
Хумус	50	120	7	5	9
Тост кукурузный	100	220	1,8	5	46

#### ОБЕД 13:00–14:00

Наименование	Объем (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Жиры	Белки	Углеводы
Шоколад с суперфудами 2 шт	17	90	9	1	2

#### ОБЕД 13:00–14:00

Наименование	Объем (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Жиры	Белки	Углеводы
Боул с вялеными томатами, авокадо и моцареллой	145	300	26	11	6
Крем суп из сельдерея	250	60	4	10	7
Полента с вешенками и кремом из белых грибов	250	110	3	3,5	18

#### УЖИН 18:00–19:00

Наименование	Объем (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Жиры	Белки	Углеводы
Салат оливье с йогуртовой заправкой	180	160	6,5	14	10
Филе муксуна запечённое с соусом из авокадо	145	150	7,5	18	2
Цветная капуста на пару	100	30	0,3	2,5	4

<b>ИТОГО:</b>	<b>1277</b>	<b>1300</b>	<b>79</b>	<b>75</b>	<b>106</b>
---------------	-------------	-------------	-----------	-----------	------------



без лактозы



без глютена



без фруктозы



без сахара



без дрожжей

## Anti -Age

### 9 день 1300 ккал

#### ЗАВТРАК 8:00–9:00

Наименование	Объем (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Жиры	Белки	Углеводы
Каша гречневая на миндальном молоке с корицей	200	180	3	1	33
Хумус с ядрами конопли	50	120	8	6	6
Тост мультизлаковый	50	106	3	5	16

#### ПЕРЕКУС 11:00–12:00

Наименование	Объем (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Жиры	Белки	Углеводы
Яблоко	100	47	0,4	0,4	9,8

#### ОБЕД 13:00–14:00

Наименование	Объем (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Жиры	Белки	Углеводы
Крем-суп из тыквы с имбирем	250	95	3	4	13
Рулет из кролика с томатным соусом	130	190	9,5	24	1
Дикий рис	80	80	0,2	3	17

#### УЖИН 18:00–19:00

Наименование	Объем (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Жиры	Белки	Углеводы
Мангал салат из баклажанов, томатов ,перцев	150	210	17	4	10
Филе лосося с кокосовым карри	145	230	13	25	3,5
Зеленая спаржа на пару	100	20	0,1	2	3

<b>ИТОГО:</b>	<b>1255</b>	<b>1178</b>	<b>56</b>	<b>75</b>	<b>112</b>
---------------	-------------	-------------	-----------	-----------	------------



без лактозы



без глютена



без фруктозы



без сахара



без дрожжей

