

Anti -Age

1 день 1500 ккал

ЗАВТРАК 8:00-9:00

Наименование	Объем (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Жиры	Белки	Углеводы
Творожная запеканка	110	240	15	19	6
Хумус	50	120	7	5	9
Тост гречневый	100	200	4	8	34

ПЕРЕКУС 11:00-12:00

Наименование	Объем (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Жиры	Белки	Углеводы
Голубика	100	40	0	1	8
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	2	6
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 карри	130	130	1,5	25	3,5
Зеленая гречка	80	85	1	3,5	16

ИТОГО:	1420	1530	83	95	116
---------------	-------------	-------------	-----------	-----------	------------



без лактозы



без глютена



без фруктозы



без сахара



без дрожжей

Anti -Age

2 день 1500 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
Овощная икра	50	45	2,5	1,5	4,5
Паштет из кролика	50	95	6,5	8	1
Тост полбовый	100	220	3	9	40

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	60	2	4	6,5
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
Салат из печеных цукини и баклажанов	130	270	7	2	4
Цыпленок корнишон с томатным соусом	160	230	12	28	2,5
Цветная капуста на пару	100	30	0,3	2,5	4

ИТОГО:
1462
1660
68
105
134


без лактозы



без глютена



без фруктозы



без сахара



без дрожжей

Anti -Age

3 день 1500 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
Тост льняной	50	90	1	4	16
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
Крем суп из зеленых овощей	250	60	1	4	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	10	4
Овощи вок с грибами	250	120	0,5	6	22
ИТОГО:	1500	1500	57	100	142



без лактозы



без глютена



без фруктозы



без сахара



без дрожжей

Anti -Age

4 день 1500 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
Греческий салат	180	170	13	7	7
Филе палтуса с соусом из белого вина	125	200	10	26	1
Пюре из сельдерея	100	35	0,3	1,5	6,5
ИТОГО:	1475	1500	81	86	109,5



без лактозы



без глютена



без фруктозы



без сахара



без дрожжей

Anti -Age

5 день 1500 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	4,5	1	1
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
Киноа	80	100	1,5	4	18
УЖИН 18:00–19:00					
Наименование	Объем (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Жиры	Белки	Углеводы
Салат из печеных цуккини и баклажанов	130	90	7	2	6
Жареный сыр халуми с овощным рагу	235	330	18	28	15
ИТОГО:	1280	1503	68	103	107



без лактозы



без глютена



без фруктозы



без сахара



без дрожжей

Anti -Age

6 день 1500 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
Салат с томатами черри и огурцом	145	110	10	1	4
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 печеных перцев с авокадо и домашним сыром	160	280	21	13	10
Цыпленок корнишон с томатным соусом	160	230	12	28	2,5
Батат запеченный	100	160	5,5	3,5	24

ИТОГО:	1007	1485	75	100	103
---------------	-------------	-------------	-----------	------------	------------

Anti -Age

7 день 1500 ккал

ЗАВТРАК 8:00–9:00					
Наименование	Объем (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Жиры	Белки	Углеводы
Каша кукурузная на миндальном молоке с куркумой	200	230	3	4	46
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
Минестроне	250	50	2,5	2	5,5
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
ИТОГО:	1360	1398	47	90	143

Anti -Age

8 день 1500 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 полбовый	50	220	2	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
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 домашним майонезом	180	370	31	14	9
Филе муксуна запечённое с соусом из авокадо	145	150	7,5	18	2
Цветная капуста на пару	100	30	0,3	2,5	4

ИТОГО:	1307	1510	104	81	99
---------------	-------------	-------------	------------	-----------	-----------

Anti -Age

9 день 1500 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	7	33
Йогурт безлактозный из коровьего молока	200	120	5	8	11
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
ИТОГО:					
	1455	1400	59	87	123

