

Anti -Age

1 день 1800 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
Ветчина из индейки	50	50	0,4	2	0,5
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	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	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
Салат из печеных овощей с авокадо	165	150	10	3	11
Филе индейки с артишоками и соусом вверж	130	130	1,5	25	3,5
Зеленая гречка	80	85	1	3,5	16

ИТОГО:	1675	1780	97	111	129
---------------	-------------	-------------	-----------	------------	------------

Anti -Age

2 день 1800 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
Спред из авокадо	50	95	10	1	3
Паштет из кролика	50	95	7	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	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
Салат с бататом и страчателлой	150	270	19	9	17
Цыпленок корнишон с томатным соусом	160	230	12	28	2,5
Цветная капуста на пару	100	30	0,3	2,5	4

ИТОГО:	1482	1888	76	84	142
---------------	-------------	-------------	-----------	-----------	------------



без лактозы



без глютена



без фруктозы



без сахара



без дрожжей

Anti -Age

3 день 1800 ккал

ЗАВТРАК 8:00-9:00					
Наименование	Объём (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Жиры	Белки	Углеводы
Каша гречневая на безлактозном молоке с имбирем	200	190	3,5	8	33
Ветчина из индейки	50	50	0	12	1
Сыр адыгейский коровий	50	120	9	10	0
Тост льняной	50	90	1	4	15
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
Буррата с вялеными томатами черри	210	470	39	19	10
Овощи вок с грибами	250	120	0,5	6	22
ИТОГО:					
	1545	1760	78	110	148



без лактозы



без глютена



без фруктозы



без сахара



без дрожжей

Anti -Age

4 день 1800 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
Хумус из семян конопли	50	120	7,5	5,5	6
Паштет из утки	50	95	6,5	7	1,5
Тост кукурузный	100	220	2	5	46

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
Крем суп из брокколи с миндалем	250	100	5,5	4,5	9,5
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:	1575	1825	94	101	135,5
---------------	-------------	-------------	-----------	------------	--------------



Anti -Age

5 день 1800 ккал

ЗАВТРАК 8:00–9:00

Наименование	Объем (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Жиры	Белки	Углеводы
Творожная запеканка	110	240	15	19	6
Йогурт безлактозный из коровьего молока	200	120	5	8	11
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
Салат с креветками и лососем	180	260	16	19	12
Крем суп из свеклы с кокосовым молоком	250	160	7,5	3,5	19
Ленский омуль с соусом верж	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:	1630	1833	84	129	129
---------------	-------------	-------------	-----------	------------	------------





Anti -Age

6 день 1800 ккал

ЗАВТРАК 8:00–9:00

Наименование	Объем (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Жиры	Белки	Углеводы
Каша киноа на миндальном молоке с чиа	200	240	5,5	8	40
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
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 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:

1457

1820

82

111

154



без лактозы



без глютена



без фруктозы



без сахара



без дрожжей



Anti -Age

7 день 1800 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
Кокосовый суп том кха со спаржей и шиитаке	250	180	16	3	7,5
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
Салат со свеклой и козьим домашним сыром	140	250	19	11	8
Черная треска с соусом из белого вина	110	250	9	23	4
Зеленая спаржа на пару	100	20	0,1	2	3

ИТОГО:	1500	1778	66	101	151
---------------	-------------	-------------	-----------	------------	------------



без лактозы



без глютена



без фруктозы



без сахара



без дрожжей



Anti -Age

8 день 1800 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
Йогурт безлактозный из коровьего молока	200	120	5	8	11
Хумус	50	120	7	5	9
Овощная икра	50	45	2,5	1,5	4,5
Тост кукурузный	100	220	2	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
Грибное консоме с лапшой	250	65	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	200	7,5	18	2
Цветная капуста на пару	100	30	0,3	2,5	4

ИТОГО:	1607	1730	111	84	121
---------------	-------------	-------------	------------	-----------	------------



без лактозы



без глютена



без фруктозы



без сахара



без дрожжей

Anti -Age

9 день 1800 ккал

ЗАВТРАК 8:00–9:00

Наименование	Объем (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Жиры	Белки	Углеводы
Каша гречневая на миндальном молоке с корицей	200	190	2	7	33
Йогурт безлактозный из коровьего молока	200	120	5	8	11
Хумус с ядрами конопли	50	120	8	6	6
Тост мультизлаковый	100	210	5	9	32

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
Боул с креветками	140	210	17	9,5	4
Крем-суп из тыквы с имбирем	250	65	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:	1645	1722	77	101	143
---------------	-------------	-------------	-----------	------------	------------



