

реВиталь[®]
food

СНИЖЕНИЕ ВЕСА

1200 ККАЛ

1 день

Первый завтрак (9:00–10:00)

- *Каша овсяная с отрубями и натуральным сиропом из цитрусовых 150 г. (135 ккал)*
- *Смузи киви, груша, яблоко 250 г. (113 ккал)*

Второй завтрак (11:00–12:00)

- *Желе апельсиновое с кусочками киви 150 г. (148 ккал)*

Обед (13:00–14:00)

- *Суп из щавеля с курицей и сметаной 300 г. (110 ккал)*
- *Бефстроганов из телятины с пюре из тыквы 300 г. (421 ккал)*

Полдник (15:00–16:00)

- *Салат из свеклы с листьями салата с сыром «тофу» и лепестками миндаля 160 г. (116 ккал)*

Ужин (17:00–18:00)

- *Слоёный салат из креветок с апельсиновым соусом и базиликом 175 г. (172 ккал)*

Общая калорийность дневного рациона - 1210 ккал.

2 день

Первый завтрак (9:00–10:00)

- *Каша овсяная на молоке с соусом из чернослива 250 г. (270 ккал)*
- *Смузи груша, малина, грейпфрут 250 г. (99 ккал)*

Второй завтрак (11:00–12:00)

- *Фруктовый салат из груши и яблока с соусом из йогурта и меда 130 г. (146 ккал)*

Обед (13:00–14:00)

- *Суп картофельный с чечевицей и чесночной гренкой 250 г. (167 ккал)*
- *Тальятелле с ассорти из рыбы, сливочным соусом с томатами 325 г. (410 ккал)*

Полдник (15:00–16:00)

- *Салат из моркови, сельдерея, свежего огурца и листьев салата с яблоком 210 г. (136 ккал)*

Ужин (17:00–18:00)

- *Омлет белковый с овощами 150 г. (54 ккал)*

Общая калорийность дневного рациона - 1208 ккал.

3-й день

Первый завтрак (9:00–10:00)

- *Каша пшенная с ароматом мяты и соусом из лесных ягод 280 г. (280 ккал)*
- *Смузи клубника, вишня, банан, яблоко 250 г. (135 ккал)*

Второй завтрак (11:00–12:00)

- *Яблочный самбук с соусом из кураги 150 г. (117 ккал)*

Обед (13:00–14:00)

- *Суп-пюре из зеленого горошка с ароматом лимона 200 г. (123 ккал)*
- *Печень куриная, жаренная с помидорами, белым рисом и стручковой фасолью 300 г. (354 ккал)*

Полдник (15:00–16:00)

- *Салат из свежего шпината с творогом, сладким перцем и соусом из йогурта 100 г. (84 ккал)*

Ужин (17:00–18:00)

- *Винегрет диетический 150 г. (104 ккал)*

Общая калорийность дневного рациона - 1197 ккал.

4-й день

Первый завтрак (9:00–10:00)

- *Омлет с ветчиной в розовом соусе 200 г. (210 ккал)*
- *Смузи клубника, вишня, банан, яблоко 250 г. (135 ккал)*

Второй завтрак (11:00–12:00)

- *Фруктово-ягодный пунш 162 г. (132 ккал)*

Обед (13:00–14:00)

- *Суп овощной с фрикадельками из тунца 200 г. (70 ккал)*
- *Тушеная телятина с черносливом и сливочным соусом с овощным рататуюем 180 г. (337 ккал)*

Полдник (15:00–16:00)

- *Творожная масса с фруктами 150 г. (190 ккал)*

Ужин (17:00–18:00)

- *Рассыпчатая гречка с овощным рататуюем 150 г. (179 ккал)*

Общая калорийность дневного рациона - 1253 ккал.

5-й день

Первый завтрак (9:00–10:00)

- *Сырники с соусом из клубники 120 г. (316 ккал)*
- *Смузи киви, клубника, груша, яблоко 250 г. (115 ккал)*

Второй завтрак (11:00–12:00)

- *Десерт йогуртовый с ванильной грушей и семенами льна 150 г. (120 ккал)*

Обед (13:00–14:00)

- *Суп пюре куриный с гренками 250 г. (139 ккал)*
- *Равиоли из сладкого перца с овощами 200 г. (64 ккал)*

Полдник (15:00–16:00)

- *Салат из свежих помидоров с авокадо и сыром моцарелла с 205 г. (240 ккал)*

Ужин (17:00–18:00)

- *Форель радужная запечённая с лимоном и укропом со спагетти из овощей 285 г. (258 ккал)*

Общая калорийность дневного рациона - 1252 ккал.

6 –й день

Первый завтрак (9:00–10:00)

- *Каша овсяная молочная с яблочным джемом и ароматом корицы 280 г. (323 ккал)*
- *Смузи клубника, вишня яблоко 250 г. (112 ккал)*

Второй завтрак (11:00–12:00)

- *Десерт йогуртовый с пюре из манго и семенами чиа 180 г. (119 ккал)*

Обед (13:00–14:00)

- *Суп овощной со сметаной 270 г. (152 ккал)*
- *Шашлык из куриного филе с маринованными кабачками 300 г. (218 ккал)*

Полдник (15:00–16:00)

- *Салат из морепродуктов с фенхелем и красным грейпфрутом 200 г. (151 ккал)*

Ужин (17:00–18:00)

- *Омлет белковый с овощами и лососем 150 г. (104ккал)*

Общая калорийность дневного рациона - 1179 ккал.

7-й день

Первый завтрак (9:00–10:00)

- *Оладьи из тыквы со сметаной 230 г. (235 ккал)*
- *Смузи апельсин, яблоко, морковь 250 г. (95 ккал)*

Второй завтрак (11:00–12:00)

- *Желе из мандаринового сока с кусочками манго и ягодным соусом 150 г. (132 ккал)*

Обед (13:00–14:00)

- *Суп картофельный с фрикадельками из телятины 250 г. (179 ккал)*
- *Котлета из судака с маринованной свеклой 250 г. (236 ккал)*
- *Салат греческий 240 г. (120 ккал)*

Полдник (15:00–16:00)

- *Творожно-йогуртовое суфле с микс-салатом 95 г. (60 ккал)*

Ужин (17:00–18:00)

- *Салат из рукколы с овощами, соком лимона и оливковым маслом 150 г. (102 ккал)*

Общая калорийность дневного рациона - 1159 ккал.