

реВиталь[®]
food

**СБАЛАНСИРОВАННОЕ
ПИТАНИЕ
1800 ККАЛ**

1 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)*
- *Хлеб цельнозерновой 60 г. (109 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 булгуром с овощами 300 г. (405 ккал)*

Полдник (15:00–16:00)

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

Ужин (17:00–18:00)

- *Кольца кальмаров в сливочном соусе с белым рисом и базиликом 375 г. (376 ккал)*

Общая калорийность дневного рациона - 1747 ккал.

2 день

Первый завтрак (9:00–10:00)

- *Каша гречневая на рисовом молоке с кедровыми орешками 255 г. (329 ккал)*
- *Смузи манго, банан, яблоко 250 г. (144 ккал)*
- *Хлеб цельнозерновой 60 г. (109 ккал)*

Второй завтрак (11:00–12:00)

- *Печеное яблоко с медом, кедровыми орешками, корицей и мятой 155 г. (181 ккал)*

Обед (13:00–14:00)

- *Суп овощной со сметаной 250 г. (152 ккал)*
- *Филе индейки на гриле с соусом из чернослива и киноа с овощами 300 г. (426 ккал)*

Полдник (15:00–16:00)

- *Салат из креветок с рукколой, тыквой и соусом из апельсина и мяты 220 г. (154 ккал)*

Ужин (17:00–18:00)

- *Филе трески с томатами и овощами 270 г. (248 ккал)*

Общая калорийность дневного рациона - 1763 ккал.

3 день

Первый завтрак (9:00–10:00)

- *Запеканка творожная со сметаной 200 г. (276 ккал)*
- *Смузи банан, клубника, апельсин 250 г. (138 ккал)*
- *Хлеб цельнозерновой 60 г. (109 ккал)*

Второй завтрак (11:00–12:00)

- *Фруктовый салат с йогуртовым соусом 130 г. (144 ккал)*

Обед (13:00–14:00)

- *Борщ вегетарианский с фасолью 250 г. (120 ккал)*
- *Бифштекс рубленый с яйцом и пюре из брокколи и цветной капусты 300 г. (462 ккал)*

Полдник (15:00–16:00)

- *Десерт йогуртовый с яблоком и корицей 185 г. (120 ккал)*

Ужин (17:00–18:00)

- *Филе палтуса жаренное на гриле с томатами черри, чесноком и базиликом 150 г. (358 ккал)*

Общая калорийность дневного рациона - 1717 ккал.

4 день

Первый завтрак (9:00–10:00)

- *Оладьи из тыквы со сметаной 230 г. (235 ккал)*
- *Смузи апельсин, яблоко, морковь 250 г. (95 ккал)*
- *Хлеб цельнозерновой 60 г. (109 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)

- *Салат из говяжьего языка с жареными шампиньонами 150 г. (252 ккал)*

Ужин (17:00–18:00)

- *Кальмары с коричневым рисом и чесночным соусом 300 г. (417 ккал)*

Общая калорийность дневного рациона - 1775 ккал.

5 день

Первый завтрак (9:00–10:00)

- *Яйцо пашот с гренкой из зернового хлеба, слабосоленым лососем и сливочным соусом с каперсами 200 г. (298 ккал)*
- *Смузи клубника, вишня яблоко 250 г. (112 ккал)*

Второй завтрак (11:00–12:00)

- *Желе апельсиновое с кусочками киви 120 г. (107 ккал)*

Обед (13:00–14:00)

- *Суп-крем из брокколи на молоке с молотым семенем льна 250 г. (110 ккал)*
- *Куриные тефтели отварные с белым рисом и пюре из тыквы, под сливочным соусом 350 г. (404 ккал)*
- *Салат из свежих огурцов с авокадо и рукколой 150 г. (171 ккал)*

Полдник (15:00–16:00)

- *Мармелад домашний (248 ккал)*

Ужин (17:00–18:00)

- *Лапша фунчоза с морепродуктами и овощами в соевом соусе 300 г. (295 ккал)*

Общая калорийность дневного рациона - 1735 ккал.

6 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)*
- *Хлеб цельнозерновой 60 г. (109 ккал)*

Второй завтрак (11:00–12:00)

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

Обед (13:00–14:00)

- *Суп томатный с манго и цуккини 250 г. (226 ккал)*
- *Тушеная телятина с черносливом и киноа с овощами 270 г. (373 ккал)*

Полдник (15:00–16:00)

- *Салат из телятины с томатами, соусом чесночным с базиликом 150 г. (179 ккал)*

Ужин (17:00–18:00)

- *Шашлык из лосося с томатами черри, базиликом и чесноком 270 г. (379 ккал)*

Общая калорийность дневного рациона - 1801 ккал.

7 день

Первый завтрак (9:00–10:00)

- *Сырники с яблочным джемом и сметаной 210 г. (338 ккал)*
- *Смузи киви, клубника, груша, яблоко 250 г. (115 ккал)*
- *Хлеб цельнозерновой 60 г. (109 ккал)*

Второй завтрак (11:00–12:00)

- *Груша в малиновом соусе с мягким сыром и кедровыми орешками 155 г. (187 ккал)*

Обед (13:00–14:00)

- *Суп- крем сырный из кабачков с тыквенными семечками 250 г. (263 ккал)*
- *Пене с индейкой в томатном соусе 300 г. (375 ккал)*

Полдник (15:00–16:00)

- *Салат греческий 240 г. (120 ккал)*

Ужин (17:00–18:00)

- *Вырезка говяжья в соусе терияке с микс салатом 200 г. (281 ккал)*

Общая калорийность дневного рациона - 1788 ккал.