

реВиталь[®]
food

ФИТНЕС ПИТАНИЕ
ДЛЯ ЖЕНЩИН

ПОНЕДЕЛЬНИК

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)

- *Густой фасолевый суп с говяжьим фаршем и томатами (300 г) (219 ккал)*
- *Шашлык из куриного филе с маринованными кабачками (300 г) (218 ккал)*
- *Салат из печеной свеклы с черносливом, грецким орехом и сыром «тофу» (200 г) (326 ккал)*

Полдник (15:00–16:00)

- *Омлет белковый с овощами и лососем (155 г) (104 ккал)*

Ужин (17:00–18:00)

- *Кольца кальмаров в сливочном соусе с белым рисом и базиликом (375 г) (376 ккал)*
- *Салат из морепродуктов с фенхелем и красным грейпфрутом (200 г) (151 ккал)*

Общая калорийность дневного рациона - 2057 ккал.

ВТОРНИК

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)

- *Творожная масса с изюмом и ванильным сиропом (120 г) (309 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 - 1916 ккал.

СРЕДА

Первый завтрак (9:00–10:00)

- *Каша пшеничная с ароматом мяты и соусом из лесных ягод (280 г) (280 ккал)*
- *Смузи клубника, вишня, банан, яблоко (250 г) (135 ккал)*
- *Хлеб цельнозерновой (60 г) (109 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 шампиньонов с белыми гренками (280 г) (233 ккал)*
- *Печень куриная, жаренная с помидорами, белым рисом и стручковой фасолью (300 г) (354 ккал)*
- *Салат из молодого картофеля с фасолью «Лима», овощами и домашним соевым майонезом (245 г) (242 ккал)*

Полдник (15:00–16:00)

- *Творожная масса с йогуртом и медом (150 г) (190 ккал)*

Ужин (17:00–18:00)

- *Филе лосося под сметанным соусом с овощным рататуем (345 г) (282 ккал)*

Общая калорийность дневного рациона - 1942 ккал.

ЧЕТВЕРГ

Первый завтрак (9:00–10:00)

- *Сырники с соусом из клубники (120 г) (316 ккал)*
- *Смузи киви, клубника, груша, яблоко (250 г) (115 ккал)*
- *Хлеб цельнозерновой (60 г) (109 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- крем сырный из кабачков с тыквенными семечками (250 г) (263 ккал)*
- *Гуляш из телятины с рисом басматти и овощами (350 г) (360 ккал)*
- *Салат картофельный с вешенками и сыром «Тофу», жареными в соусе «терияке» (170 г) (239 ккал)*

Полдник (15:00–16:00)

- *Салат из телятины с томатами и соусом чесночным с базиликом (200 г) (226 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 - 2006 ккал.

ПЯТНИЦА

Первый завтрак (9:00–10:00)

- Пудинг маннй с вишневым соусом (180 г) (300 ккал)
- Десерт йогуртовый с яблоком и корицей (180 г) (112 ккал)
- Смузи апельсин, яблоко, банан, морковь (250 г) (112 ккал)
- Хлеб цельнозерновой (60 г) (109 ккал)

Второй завтрак (11:00–12:00)

- Десерт из чернослива с кокосом (100 г) (235 ккал)

Обед (13:00–14:00)

- Суп крем из лосося с маслинами (250 г) (220 ккал)
- Голубцы ленивые со сметанным соусом (280 г) (370 ккал)

Полдник (15:00–16:00)

- Желе из морепродуктов с зеленью (200 г) (120 ккал)

Ужин (17:00–18:00)

- Филе лосося с белым рисом, свежим шпинатом и соусом из шампиньонов (270 г) (343 ккал)

Общая калорийность дневного рациона – 1921 ккал.

СУББОТА

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 (330 г) (179 ккал)*
- *Котлеты морковные с соевым соусом (275 г) (322 ккал)*
- *Салат из «Айсберга» с манго, грушей, ягодами годжи и кедровыми орешками (220 г) (178 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 - 1919 ккал.

ВОСКРЕСЕНЬЕ

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) (373 ккал)
- Салат греческий с сыром тофу (240 г) (95 ккал)

Полдник (15:00–16:00)

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

Ужин (17:00–18:00)

- Шашлык из лосося с томатами черри, базиликом и чесноком (270 г) (379 ккал)
- Салат овощной со шпинатом, запеченным филе индейки, маслинами и кунжутом (230 г) (215 ккал)

Общая калорийность дневного рациона - 2064 ккал.