

реВиталь[®]
food

СНИЖЕНИЕ ВЕСА

1500 ККАЛ

1 день

Первый завтрак (9:00–10:00)

- *Каша рисовая молочная с карамелью 280 г. (349 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)*
- *Буррито со шпинатом и белой фасолью 220 г. (352 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)

- *Творожные сырники со сметаной 200 г (324 ккал)*

Общая калорийность дневного рациона - 1512 ккал.

2 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 250 г. (123 ккал)*
- *Печень куриная, жаренная с помидорами, белым рисом и стручковой фасолью 300 г. (354 ккал)*

Полдник (15:00–16:00)

- *Салат из куриного филе с огурцом, кисло-сладким соусом и кунжутом 200 г. (237 ккал)*

Ужин (17:00–18:00)

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

Общая калорийность дневного рациона - 1528 ккал.

3 день

Первый завтрак (9:00–10:00)

- *Оладьи из кабачков 230 г. (235 ккал)*
- *Смузи банан, яблоко, черника 200 г. (126 ккал)*

Второй завтрак (11:00–12:00)

- *Десерт сырный с соусом из клубники 100 г. (190 ккал)*

Обед (13:00–14:00)

- *Суп- крем из лосося с маслинами 250 г. (196 ккал)*
- *Котлеты из индейки с пюре из брокколи 270 г. (366 ккал)*

Полдник (15:00–16:00)

- *Груша в соусе из ежевики 120 г. (110 ккал)*

Ужин (17:00–18:00)

- *Салат из креветок с огурцом и авокадо 230 г. (296 ккал)*

Общая калорийность дневного рациона - 1519 ккал.

4 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)*
- *Гуляш из телятины с рисом басматти и овощами 350 г. (360 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 - 1548 ккал.

5 день

Первый завтрак (9:00–10:00)

- *Запеканка творожная с медом 155 г. (318 ккал)*
- *Смузи груша, малина, банан, грейпфрут 250 г. (117 ккал)*

Второй завтрак (11:00–12:00)

- *Печеное яблоко с медом, кедровыми орешками, корицей и мятой 160 г. (137 ккал)*

Обед (13:00–14:00)

- *Суп фасолевый 250 г. (155 ккал)*
- *Фунчоза с овощами и вешенками жаренными в соусе «Терияке» 310 г. (217 ккал)*

Полдник (15:00–16:00)

- *Десерт из кураги с миндалем (248 ккал)*

Ужин (17:00–18:00)

- *Котлеты свекольные с соусом из домашнего постного майонеза 275 г. (296 ккал)*

Общая калорийность дневного рациона - 1488 ккал.

6 день

Первый завтрак (9:00–10:00)

- *Пудинг манный с вишневым соусом 180 г. (300 ккал)*
- *Смузи апельсин, яблоко, банан, морковь 250 г. (112 ккал)*

Второй завтрак (11:00–12:00)

- *Десерт йогуртовый с яблоком и корицей 180 г. (112 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)

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

Ужин (17:00–18:00)

- *Филе трески с запеченными овощами и соусом из йогурта, укропа и каперсов 330 г. (194 ккал)*

Общая калорийность дневного рациона - 1543 ккал.

7 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)*
- *Фарфалле с грибами и овощами в томатном соусе 340 г. (302 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)

- *Белая фасоль под Неаполитанским соусом с рисом 325 г. (322 ккал)*

Общая калорийность дневного рациона - 1442 ккал.