

ПРОГРАММА ПОХУДЕНИЯ

	Понедельник	состав	вес	Б	Ж	У	кКал
			1350	38	62	181	1349
затрак 1-й	смузи - шпинат конопля	состав: шпинат, семена конопли, банан, финики, лимон	380	8,0	8,0	38,4	209,9
завтрак 2-й	десерт - чиа пудинг манго маракуя	состав: кокосовое молоко, манго, банан, семена чиа, черника, фруктоза	180	5,7	16,1	39,7	310,4
обед	суп - морской	состав: кокосовое молоко, капуста брокколи, морковь, сельдерей (корень), рисовая лапша, имбирь, лемонграсс, красный перец, вакаме, нори, соевый соус, масло оливковое, кунжут, специи	200	2,8	9,9	14,5	157,2
	основное - кичири (рис, бобы, овощи)	состав: маш, помидоры, сливки, шпинат, имбирь, рис басмати	220	8,0	10,5	33,3	255,8
полдник	напиток - облепиха апельсин	состав: вода, апельсин, облепиха, стеаия	250	0,6	0,3	24,5	99,9
ужин	салат - белковый салат с нутом и томатами	состав: микс салата (салат латук, шпинат, руккола), помидоры, нут (отварной), соус песто (орех кешью, сыр твердых сортов, базилик)	120	12,7	16,8	30,5	315,7

	Вторник	состав	вес	Б	Ж	У	кКал
			1150	38	58	189	1412
затрак 1-й	смузи - лён клубника	состав: клубника, семена льна, финики	250	3,8	7,6	19,3	165,6
завтрак 2-й	Авокадо		50	1,0	10,0	3,0	106,0
	ржаной хлеб		70	4,1	0,4	26,3	124,4
обед	суп - томатный с кокосовым молоком и нутом	состав: помидоры, кокосовое молоко, булгур, нут, перец болгарский, имбирь, кинза, специи	200	6,8	14,6	20,9	237,5
	основное - тушёный шпинат с сыром и кешью укрепляющий стенки сосудов	состав: шпинат, капуста пекинская, сыр панир, орех кешью, кунжут, соус соевый, специи	110	6,3	6,6	9,6	114,4
	гарнир - рис басмати с диким рисом	состав: рис басмати, рис дикий (черный), масло сливочное	100	8,5	3,3	81,1	388,6
полдник	напиток - калина малина	состав: вода, малина, калина, ствия	250	1,4	0,0	19,9	79,0
ужин	салат - свеже-листовой салат с перцем, орехами и сыром тофу	состав: микс салата (салат латук, шпинат, руккола), перец болгарский, тофу карамелизированный, сырный соус, орех грецкий	120	6,4	15,9	8,8	196,1

	Среда	состав	вес	Б	Ж	У	кКал
			1410	62	52	178	1382
затрап 1-й	смужи - шпинат конопля	состав: шпинат, семена конопля, банан, финики, лим	380	8,0	8,0	38,4	209,9
завтрак 2-й	десерт - гранола (манго, йогурт)	состав: йогурт, манго, овсяные хлопья, мёд, миндаль, изюм, орех грецкий, финики, тыквенные семечки, сахар - тростниковый	200	14,0	9,6	47,1	328,2
обед	суп - минестроне	состав: батат, помидоры, морковь, сельдерей (корень), капуста брокколи, перец болгарский, фасоль, масло оливковое, петрушка, укроп, специи	250	4,4	4,0	13,7	106,0
	основное - сочное лобло с соевым гуляшом и овощами богато поли-и мононасыщенными жирами	состав: помидоры, фасоль, стейк соевый, перец болгарский, морковь, специи	110	15,3	0,6	14,7	126,0
	гарнир - киноа конопля и шпинат	состав: киноа, семена конопля, помидоры, шпинат, сливки	100	11,9	9,0	37,8	292,7
полдник	напиток - смородина базилик	состав: вода, базилик, смородина, стеаия	250	0,5	0,1	17,1	67,5
ужин	салат - детокс салат с пророщенным машем и сыром фета	состав: микс салата (салат латук, шпинат, руккола), помидоры, сыр фета, огурцы, маш (пророщенный), соус горчишно-медовый	120	7,8	20,6	9,4	251,8

	Четверг	состав	вес	Б	Ж	У	кКал
			1290	61	48	177	1334
затрап 1-й	смужи - семена тыквы черника	состав: семена тыквы, черника, банан, финики	250	7,5	10,2	29,7	211,7
завтрак 2-й	десерт - зпеканка с апельсиновой цедрой	состав: творог, молоко, агар агар, изюм белый, сахар - тростниковый, цедра апельсина, мёд	180	23,3	12,6	43,9	379,3
обед	суп - солянка	состав: батат, морковь, помидоры, тофу, огурцы соленые, сельдерей (корень), стейк соевый, лимон, масло оливковое, укроп, специи	250	7,6	5,1	11,9	126,4
	основное - рагу с бататом, нутом и корнем сельдерея улучшающий пищеварение	состав: батат, нут, морковь, сельдерей, специи	200	14,6	3,8	51,8	290,5
	соус - томатный (чатни)	состав: масло оливковое, томатная паста, помидоры, сыр панцир, имбирь, специи	40	1,5	1,9	4,9	42,2
полдник	напиток - облепиха апельсин	состав: вода, апельсин, облепиха, стеаия	250	0,6	0,3	24,5	99,9
ужин	салат - свекла и груша	состав: свекла, груша, сыр фета, микс салата (салат латук, шпинат, руккола), капуста пекинская, орех грецкий, кокосовые сливки, майонез соевый	120	5,5	13,8	10,6	184,0

	Пятница	состав	вес	Б	Ж	У	кКал
--	---------	--------	-----	---	---	---	------

			1260	43	60	186	1380
затрак 1-й	смужи - мак тыквенные семечки	состав: мак, тыквенные семечки , банан, финики	250	8,9	14,9	28,9	261,5
завтрак 2-й	десерт - чиа пудинг манго маракуя	состав: кокосовое молоко, манго, банан, семена чиа, черника, фруктоза	180	5,7	16,1	39,7	310,4
обед	суп - пророщенная чечевица и сельдерей	состав: чечевица пророщенная, сельдерей (корень), стебель сельдерея, морковь, зелень, масло сливочное	250	2,4	3,5	7,5	68,8
	основное - мутор панир, (зелёный горошек с паниром)	состав: горошек зелёный, помидоры, сыр панир, сливки, кинза, масло гхи	110	6,9	12,4	11,0	186,7
	гарнир - гречневая крупа с нори	состав: гречка зеленая, нори, соевый соус, бальзамический уксус	100	13,7	3,3	73,0	351,2
полдник	напиток - смородина базилик	состав: вода, базилик, смородина, стеаия	250	0,5	0,1	17,1	67,5
ужин	салат - салат долголетия с баклажанами и ягодами годжи	состав: микс салата (салат латук, шпинат, руккола), баклажаны (печеные), помидоры, сырный соус, ягоды годжи, масло оливковое, специи	120	4,5	9,3	9,2	134,2

	Суббота	состав	вес	Б	Ж	У	кКал
			1340	47	66	166	1404
затрак 1-й	смужи - смужи шпинат, персик,	состав: шпинат, апельсин, персик, финики	380	4,1	0,4	28,3	123,2
завтрак 2-й	десерт - гранола (черника, йогурт)	состав: йогурт, черника, овсяные хлопья, мёд, миндаль, изюм, орех грецкий, финики, тыквенные семечки, сахар - тростниковый	180	12,6	8,6	41,2	288,7
обед	суп - сливочный со шпинатом	состав: сливки, шпинат, орех грецкий, сыр, соевый соус, специи.	200	8,3	25,4	7,1	279,5
	основное - мильфей с сулугуни	состав: баклажаны, помидоры, кабачок, сыр сулугуни, базилик зеленый, масло оливковое, соус песто	110	7,7	16,3	4,9	193,7
	гарнир - овсянка с рисом и болгарским перцем	состав: овсянка цельнозерновая, рис басмати, перец болгарский, масло оливковое, специи	100	8,8	6,1	58,4	324,6
полдник	напиток - калина малина	состав: вода, малина, калина, ствия	250	1,4	0,0	19,9	79,0
ужин	салат - иммунный салат с коноплей и гранатом	состав: микс салата (салат латук, шпинат, руккола), сырный соус, гранат, стебель сельдерея, морковь, семена конопли, сыродавленные масла (оливковое, лен, подсолнечное)	120	4,2	9,0	6,0	115,6

Воскресенье		состав	вес	Б	Ж	У	кКал
			1210	43	73	150	1398
затрак 1-й	смужи - мак конопля	состав: мак, конопля, банан, финики	250	9,8	15,9	31,9	284,4
завтрак 2-й	Авокадо ржаной хлеб		50	1,0	10,0	3,0	106,0
			70	4,1	0,4	26,3	124,4
обед	суп - пророщенный маш и помидоры	состав: маш пророщенный, перец болгарский, помидоры, масло сливочное, петрушка	250	6,1	4,0	12,7	107,5
	основное - овощное соте (баклажаны, перец, сыр)	состав: баклажаны, сыр панир, стручковая фасоль, перец болгарский, имбирь, орех грецкий, масло гхи (топленое)	120	5,0	22,2	11,1	260,8
	гарнир - киноа конопля и шпинат	состав: киноа, семена конопля, помидоры, шпинат, сливки	100	11,9	9,0	37,8	292,7
полдник	напиток - смородина базилик	состав: вода, базилик, смородина, стеаия	250	0,5	0,1	17,1	67,5
ужин	салат - тыква кешью, кокосовые сливки	состав: тыква, орех кешью, микс салата (салат латук, шпинат, руккола), груша, кокосовые сливки, капуста пекинская, сыр плавленый янтарь	120	4,6	11,2	10,5	154,5