



4 приёма / 9 блюд

1547 ккал

БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ
91,2 г	51,5 г	166,8 г

День 1

Овсяная каша с кокосовым молоком и ягодами

526 ккал / 13,9 б / 25 ж / 61,6 у

Утренний ритуал

06:00–12:00

Форель запеченная в фольге с рисом Басмати

365 ккал / 23,1 б / 11,7 ж / 29,4 у

Дневной релакс

12:00–17:00

Бальзамический соус

46 ккал / 0,3 б / 0 ж / 10,6 у

Салат из свежих овощей

пекинская капуста, помидор, зеленый лук

67 ккал / 3,3 б / 2 ж / 8,7 у

Морс клюквенный

45 ккал / 0,3 б / 0 ж / 10,5 у

Куриное филе на гриле с вареным картофелем и микрозеленью

218 ккал / 26 б / 7,3 ж / 12,8 у

Вечерний антистресс

17:00–20:00

Диетическая сальса

8 ккал / 0,4 б / 0,1 ж / 1,8 у

Сырники со смородиново-малиновым джемом без сахара

256 ккал / 23,6 б / 5,3 ж / 27,9 у

Смородиново-малиновый джем с эритритом

16 ккал / 0,3 б / 0,1 ж / 3,5 у



4 приёма / 8 блюд

1543 ккал

БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ
107 г	51,7 г	167,1 г

День 2

Гречневая каша с тыквой и апельсином

261 ккал / 8,9 б / 5,3 ж / 44,7 у

Утренний ритуал

06:00–12:00

Венский шницель из телятины с запечёнными картофельными дольками и соусом Цацики

289 ккал / 25,8 б / 11,2 ж / 21,7 у

Дневной релакс

12:00–17:00

Соус цацики

23 ккал / 1,2 б / 1,2 ж / 1,4 у

Салат из свежих овощей

59 ккал / 2,4 б / 1,8 ж / 9,1 у

Морс лимонно-имбирный

24 ккал / 0,3 б / 0 ж / 4,5 у

Паста с куриным филе специями и чесноком

385 ккал / 33,6 б / 8,5 ж / 43 у

Вечерний антистресс

17:00–20:00

Соус ранч низкокалорийный

16 ккал / 1,4 б / 0,6 ж / 1,7 у

Шоколадно-творожный мусс

486 ккал / 33,4 б / 23,1 ж / 41 у



4 приёма / 9 блюд

1533 ккал

БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ
107,7 г	46,6 г	173 г

День 3

Домашняя гранола с медом,
сухофруктами и орехами под йогуртом

269 ккал / 10,4 б / 12 ж / 29,8 у

Утренний ритуал

06:00–12:00

Рубленые котлетки из куриной
голени и филе с гречневой лапшой

475 ккал / 36,6 б / 15,6 ж / 48,4 у

Дневной релакс

12:00–17:00

Соевый соус

12 ккал / 2,1 б / 0 ж / 1,1 у

Салат из свежих овощей

86 ккал / 4,6 б / 2,5 ж / 12,1 у

Морс апельсиновый с корицей

36 ккал / 0,3 б / 0 ж / 8,4 у

Рис Жасмин с креветками на гриле
в соевом соусе с имбирем и чесноком

308 ккал / 22,5 б / 7,4 ж / 38,2 у

Вечерний антистресс

17:00–20:00

Соевый соус

21 ккал / 3,7 б / 0 ж / 2 у

Ленивые вареники из творога

305 ккал / 27,4 б / 9,1 ж / 27,7 у

Джем яблочно-грушевый

21 ккал / 0,1 б / 0 ж / 5,3 у



4 приёма / 8 блюд

1550 ккал

БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ
106 г	46,5 г	175,8 г

День 4

Домашние мюсли с финиками, изюмом, яблоком и фундуком в нежной йогуртовой заправке

298 ккал / 12,1 б / 12,4 ж / 34,6 у

Утренний ритуал

06:00–12:00

Нежные котлетки из курицы и индейки с гречкой по-бакински

473 ккал / 34,9 б / 10,9 ж / 59,2 у

Дневной релакс

12:00–17:00

Соус ягодно-горчичный

18 ккал / 0,2 б / 0,5 ж / 3 у

Салат из свежих овощей

88 ккал / 4,9 б / 1,1 ж / 16,1 у

Морс яблочный с корицей

39 ккал / 0,3 б / 0 ж / 9 у

Шашлычок из форели с печеным картофелем и овощами

288 ккал / 23,2 б / 11,8 ж / 21,2 у

Вечерний антистресс

17:00–20:00

Соус имбирно-чесночный

26 ккал / 2,7 б / 0,5 ж / 2 у

Творожные кексы с ягодами

320 ккал / 27,7 б / 9,3 ж / 30,7 у



4 приёма / 9 блюд

1549 ккал

БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ
100,4 г	47,3 г	180,8 г

День 5

Овсяная каша с кокосовым молоком и грушей

339 ккал / 8,3 б / 16,7 ж / 40,5 у

Утренний ритуал

06:00–12:00

Куриные рулетики с булгуром

350 ккал / 31,7 б / 7,6 ж / 41,1 у

Дневной релакс

12:00–17:00

Соус цацики

23 ккал / 1,2 б / 1,2 ж / 1,4 у

Салат из свежих овощей

75 ккал / 4,4 б / 1,5 ж / 10,5 у

Морс грейпфрутовый с мятой

30 ккал / 0,3 б / 0 ж / 6,9 у

Стейк из форели с рисом Басмати и овощами гриль

386 ккал / 25,5 б / 12,1 ж / 42,4 у

Вечерний антистресс

17:00–20:00

Соевый соус

12 ккал / 2,1 б / 0 ж / 1,1 у

Творожная запеканка с ананасом и апельсином

318 ккал / 26,5 б / 8,1 ж / 33,9 у

Смородиновый джем с лимонной ноткой

16 ккал / 0,4 б / 0,1 ж / 3 у



4 приёма / 9 блюд

1549 ккал

БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ
104,2 г	47,6 г	176,3 г

День 6

Рисовая каша с кокосовым молоком и фруктами

303 ккал / 4,9 б / 12,8 ж / 43,9 у

Утренний ритуал

06:00–12:00

Шашлычки из курицы с киноа и овощами под томатным соусом

373 ккал / 32,7 б / 10,2 ж / 32,3 у

Дневной релакс

12:00–17:00

Соус из томатов, перца, лимона, зелени

10 ккал / 0,4 б / 0,1 ж / 2 у

Салат из свежих овощей

83 ккал / 5,8 б / 0,9 ж / 13,3 у

Морс малиново-мятный

30 ккал / 0,6 б / 0,3 ж / 6 у

Гречневая лапша Соба с морепродуктами

380 ккал / 27,2 б / 14 ж / 39,3 у

Вечерний антистресс

17:00–20:00

Соевый соус

12 ккал / 2,1 б / 0 ж / 1,1 у

Соус лаймово-медовый

11 ккал / 0 б / 0 ж / 2,8 у

Рулет из лаваша с фруктово-творожной начинкой

347 ккал / 30,5 б / 9,3 ж / 35,6 у



4 приёма / 11 блюд

1573 ккал

БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ
106,8 г	47,2 г	176,5 г

День 7

Сырники с творогом и клубничным топпингом без сахара

341 ккал / 19,7 б / 12,5 ж / 36,8 у

Джем клубничный с лимоном

10 ккал / 0,2 б / 0,1 ж / 2,3 у

Утренний ритуал

06:00–12:00

Куриные рулетики по-французски с йогуртовым соусом и яичной лапшой

339 ккал / 26,8 б / 8,8 ж / 38,4 у

Соевый соус

12 ккал / 2,1 б / 0 ж / 1,1 у

Соус йогуртовый с горчицей

53 ккал / 2,6 б / 2,8 ж / 4,1 у

Салат из свежих овощей

62 ккал / 4,1 б / 0,9 ж / 8,3 у

Морс грушево-имбирный

30 ккал / 0,3 б / 0 ж / 7,5 у

Дневной релакс

12:00–17:00

Форель запеченная с рисом Басмати под зеленым соусом

387 ккал / 24,6 б / 11,9 ж / 44,2 у

Соус зеленый: петрушка, йогурт, лимон, чеснок

23 ккал / 1,4 б / 0,9 ж / 1,6 у

Белковые пончики

299 ккал / 24,7 б / 9,2 ж / 28,4 у

Джем киви-лаймовый

17 ккал / 0,3 б / 0,1 ж / 3,8 у

Вечерний антистресс

17:00–20:00



4 приёма / 8 блюд

1559 ккал

БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ
105,6 г	49,2 г	175,2 г

День 8

Овсяная каша с кокосовым молоком и жареным бананом

433 ккал / 8,9 б / 16,9 ж / 62,9 у

Утренний ритуал

06:00–12:00

Диетическая кюфта из индейки и курицы с гречкой

380 ккал / 28,9 б / 10,1 ж / 43,9 у

Дневной релакс

12:00–17:00

Соус горчично-укропный на кефире

17 ккал / 1,2 б / 0,5 ж / 1,6 у

Салат из свежих овощей

78 ккал / 3 б / 0,4 ж / 14,9 у

Морс киви

36 ккал / 0,9 б / 0,3 ж / 7,5 у

Дорадо со спаржей и запеченным картофелем

282 ккал / 31,9 б / 9,6 ж / 17,9 у

Вечерний антистресс

17:00–20:00

Заправка йогуртово-лимонная

26 ккал / 2,9 б / 0,7 ж / 1,7 у

Творожная запеканка с ягодами

307 ккал / 27,9 б / 10,7 ж / 24,8 у



4 приёма / 9 блюд

1529 ккал

БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ
95,7 г	50,5 г	172,7 г

День 9

Панини из цельнозернового хлеба с лососем, сыром и авокадо

362 ккал / 14,7 б / 16,2 ж / 39,8 у

Утренний ритуал

06:00–12:00

Шашлычки из индейки с бататом, грибами и овощами

259 ккал / 24,1 б / 8,2 ж / 24,1 у

Дневной релакс

12:00–17:00

Соус йогуртово-горчичный с медом

33 ккал / 3,4 б / 0,9 ж / 3 у

Салат из свежих овощей

82 ккал / 4,9 б / 1,3 ж / 12,3 у

Морс облепиховый

54 ккал / 0,6 б / 0 ж / 12,3 у

Рисовая лапша с креветками, мидиями и овощами

397 ккал / 18,5 б / 14,9 ж / 46,3 у

Вечерний антистресс

17:00–20:00

Соевый соус

12 ккал / 2,1 б / 0 ж / 1,1 у

Соус йогуртово-соевый с лимоном

28 ккал / 3,6 б / 0,7 ж / 2 у

Высокобелковая ватрушка

302 ккал / 23,8 б / 8,3 ж / 31,8 у



4 приёма / 9 блюд

1563 ккал

БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ
96,7 г	52,8 г	175,3 г

День 10

Банановые панкейки с ореховым какао-топпингом

453 ккал / 19,4 б / 21,8 ж / 46,1 у

Утренний ритуал

06:00–12:00

Куриная голень с цельнозерновой лапшой удон

321 ккал / 20,9 б / 8,7 ж / 38,1 у

Дневной релакс

12:00–17:00

Соевый соус

12 ккал / 2,1 б / 0 ж / 1,1 у

Соус терияки

27 ккал / 1,8 б / 0 ж / 4,7 у

Салат из свежих овощей

69 ккал / 4 б / 1,3 ж / 10,3 у

Морс клубничный с базиликом

39 ккал / 0,6 б / 0 ж / 9 у

Кальмар с овощами и полбой

296 ккал / 20,4 б / 7,3 ж / 39,4 у

Вечерний антистресс

17:00–20:00

Соус базиликово-томатный

26 ккал / 2 б / 0,8 ж / 3,3 у

Творожная запеканка с маком

320 ккал / 25,5 б / 12,9 ж / 23,3 у



4 приёма / 8 блюд

1549 ккал

БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ
101,2 г	50,2 г	171,3 г

День 11

Овсяноблин с бананом и шоколадом без сахара

369 ккал / 16,3 б / 13,3 ж / 47,4 у

Утренний ритуал

06:00–12:00

Гуляш из молодой телятины с картофельным пюре

230 ккал / 19,5 б / 7,5 ж / 21 у

Дневной релакс

12:00–17:00

Салат из свежих овощей

113 ккал / 4,6 б / 1 ж / 21,7 у

Морс грейпфрутовый

42 ккал / 0,3 б / 0,3 ж / 9,6 у

Вечерний антистресс

17:00–20:00

Сибас с ризотто

438 ккал / 35,9 б / 13,6 ж / 39,4 у

Соус лимонно-йогуртовый с горчицей

20 ккал / 2,1 б / 0,8 ж / 1,4 у

Тыквенные сырники с ягодным топпингом

327 ккал / 22,3 б / 13,6 ж / 28,6 у

Ягодный топпинг

10 ккал / 0,2 б / 0,1 ж / 2,2 у



4 приёма / 8 блюд

1518 ккал

БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ
106,9 г	48,7 г	167,3 г

День 12

Овсяноблин с форелью и творожным сыром

424 ккал / 20,9 б / 22,6 ж / 34,2 у

Утренний ритуал

06:00–12:00

Котлетки из куриного филе с брокколи и амарантовой крупой

348 ккал / 25,7 б / 8,6 ж / 43,1 у

Дневной релакс

12:00–17:00

Соус йогуртово-чесночный

24 ккал / 2,9 б / 0,7 ж / 1,5 у

Салат из свежих овощей

26 ккал / 2,9 б / 0,7 ж / 1,7 у

Морс смородиново-облепиховый

60 ккал / 0,9 б / 0 ж / 15 у

Запеченный палтус с булгуром и овощами

326 ккал / 23,8 б / 8,2 ж / 42,1 у

Вечерний антистресс

17:00–20:00

Соус йогуртово-горчичный

37 ккал / 3,6 б / 1,3 ж / 2,5 у

Творожный рулет в лепешке

273 ккал / 26,2 б / 6,6 ж / 27,2 у



4 приёма / 8 блюд

1562 ккал

БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ
108,4 г	47,6 г	173,2 г

День 13

Бельгийские вафли с нежным
творожным сыром, форелью,
перепелиными яйцами и овощами

490 ккал / 26,8 б / 21,3 ж / 47,5 у

Утренний ритуал

06:00–12:00

Кус-кус с телятиной на гриле

367 ккал / 24,8 б / 7,8 ж / 47,7 у

Дневной релакс

12:00–17:00

Соус горчично-укропный на кефире

17 ккал / 1,2 б / 0,5 ж / 1,6 у

Салат из свежих овощей

70 ккал / 5,3 б / 0,9 ж / 9,9 у

Морс апельсиново-грейпфрутовый

57 ккал / 0,9 б / 0 ж / 14,1 у

Тефтельки из куриного филе
с цукини и картофельными дольками

241 ккал / 23,8 б / 7,6 ж / 19,9 у

Вечерний антистресс

17:00–20:00

Соус базиликово-томатный

20 ккал / 1,5 б / 0,6 ж / 2,5 у

Творожные кексы с ягодами

300 ккал / 24,1 б / 8,9 ж / 30 у



4 приёма / 8 блюд

1534 ккал

БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ
100 г	43,9 г	186 г

День 14

Рисовая каша с молоком и фруктами

352 ккал / 5,4 б / 13,1 ж / 55,3 у

Утренний ритуал

06:00–12:00

Спагетти с форелью в чесночной приправе

337 ккал / 22,9 б / 11 ж / 34,8 у

Дневной релакс

12:00–17:00

Соевый соус

12 ккал / 2,1 б / 0 ж / 1,1 у

Салат из свежих овощей

72 ккал / 5,1 б / 1,1 ж / 10,7 у

Морс вишнево-лаймовый

36 ккал / 0,9 б / 0 ж / 8,1 у

Митболы из курицы и индейки с перловкой и овощами

351 ккал / 29,5 б / 8,4 ж / 41,2 у

Вечерний антистресс

17:00–20:00

Соус огуречно-йогуртовый

22 ккал / 2,6 б / 0,6 ж / 1,6 у

Творожные кексикки с фруктами

352 ккал / 31,5 б / 9,7 ж / 33,2 у