



6 приёмов / 11 блюд

3210 ккал

БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ
256,6 г	97,4 г	322,9 г

День 1

Овсяная каша с кокосовым молоком и ягодами

629 ккал / 17 б / 21,4 ж / 91,9 у

Скрэмбл с томатами и фетой

253 ккал / 18,6 б / 18,2 ж / 3,5 у

Утренний ритуал

06:00–12:00

Форель запеченная в фольге с рисом Басмати

712 ккал / 56,7 б / 16,5 ж / 80 у

Бальзамический соус

70 ккал / 0,4 б / 0 ж / 15,9 у

Салат из свежих овощей

пекинская капуста, помидор, зеленый лук

87 ккал / 4,6 б / 2,4 ж / 11,8 у

Морс клюквенный

60 ккал / 0,4 б / 0 ж / 14 у

Дневной релакс

12:00–17:00

Куриное филе на гриле с вареным картофелем и микрозеленью

550 ккал / 67,8 б / 11,2 ж / 46,6 у

Шашлычки из королевских креветок в кокосовом молоке

260 ккал / 31,6 б / 14,7 ж / 1,6 у

Огуречно-мятный соус

28 ккал / 3,3 б / 0,7 ж / 2 у

Сырники со смородиново-малиновым джемом без сахара

529 ккал / 55,6 б / 12,1 ж / 48,6 у

Смородиново-малиновый джем с эритритом

32 ккал / 0,6 б / 0,2 ж / 7 у

Вечерний антистресс

17:00–20:00



6 приёмов / 11 блюд

3276 ккал

БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ
255,2 г	98,4 г	346 г

День 2

Гречневая каша с тыквой и апельсином

420 ккал / 14,5 б / 8,6 ж / 71,7 у

Яичница с грибами, помидорками и шпинатом

272 ккал / 23,2 б / 16,3 ж / 7,9 у

Утренний ритуал

06:00–12:00

Венский шницель из телятины с запечёнными картофельными дольками и соусом Цацики

573 ккал / 51,8 б / 17 ж / 54,3 у

Соус цацики

29 ккал / 1,5 б / 1,5 ж / 1,8 у

Салат из свежих овощей

84 ккал / 3,5 б / 2,4 ж / 13,2 у

Морс лимонно-имбирный

32 ккал / 0,4 б / 0 ж / 6 у

Дневной релакс

12:00–17:00

Паста с куриным филе специями и чесноком

612 ккал / 61,2 б / 8,8 ж / 70,5 у

Соус ранч низкокалорийный

20 ккал / 1,7 б / 0,7 ж / 2,1 у

Яичная пицца из тортильи с ветчиной, сыром и овощами

721 ккал / 55,4 б / 24 ж / 72,3 у

Соус чесночный

14 ккал / 1 б / 0,5 ж / 1,5 у

Шоколадно-творожный мусс

499 ккал / 41 б / 18,6 ж / 44,7 у

Вечерний антистресс

17:00–20:00



6 приёмов / 12 блюд

3256 ккал

БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ
258,2 г	97,2 г	341,2 г

День 3

Домашняя гранола с медом,
сухофруктами и орехами под йогуртом

510 ккал / 17,7 б / 23,3 ж / 58 у

Поширани — яйца по-болгарски

277 ккал / 17,1 б / 17,4 ж / 13,2 у

Утренний ритуал

06:00–12:00

Рубленые котлетки из куриной
голени и филе с гречневой лапшой

730 ккал / 62,1 б / 15,8 ж / 87,5 у

Соевый соус

18 ккал / 3,1 б / 0 ж / 1,7 у

Салат из свежих овощей

121 ккал / 6,3 б / 3,3 ж / 17,6 у

Морс апельсиновый с корицей

48 ккал / 0,4 б / 0 ж / 11,2 у

Дневной релакс

12:00–17:00

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

620 ккал / 54,4 б / 10,9 ж / 76,3 у

Соевый соус

18 ккал / 3,1 б / 0 ж / 1,7 у

Высокобелковая пицца без теста

369 ккал / 46,1 б / 14,8 ж / 12,3 у

Соус чесночный

14 ккал / 1 б / 0,5 ж / 1,5 у

Ленивые вареники из творога

479 ккал / 46,6 б / 11,2 ж / 47 у

Джем яблочно-грушевый

52 ккал / 0,3 б / 0 ж / 13,2 у

Вечерний антистресс

17:00–20:00



6 приёмов / 10 блюд

3241 ккал

БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ
255,3 г	93,9 г	341,9 г

День 4

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

474 ккал / 17,5 б / 20 ж / 56,2 у

Шакшука

333 ккал / 20 б / 19,3 ж / 19 у

Утренний ритуал

06:00–12:00

Нежные котлетки из курицы и индейки с гречкой по-бакински

761 ккал / 72,6 б / 16 ж / 82,7 у

Соус ягодно-горчичный

18 ккал / 0,2 б / 0,5 ж / 3 у

Салат из свежих овощей

125 ккал / 6,7 б / 1,5 ж / 23,7 у

Морс яблочный с корицей

52 ккал / 0,4 б / 0 ж / 12 у

Дневной релакс

12:00–17:00

Шашлычок из форели с печеным картофелем и овощами

614 ккал / 56 б / 21,7 ж / 45,6 у

Соус имбирно-чесночный

26 ккал / 2,7 б / 0,5 ж / 2 у

Чебуреки из курицы и домашней тортильи

321 ккал / 31,8 б / 2,8 ж / 43,2 у

Творожные кексы с ягодами

517 ккал / 47,4 б / 11,6 ж / 54,5 у

Вечерний антистресс

17:00–20:00



6 приёмов / 12 блюд

3266 ккал

БЕЛКИ

245,4 г

ЖИРЫ

95,3 г

УГЛЕВОДЫ

356,6 г

День 5

Овсяная каша с кокосовым молоком и грушей

492 ккал / 14,2 б / 15,1 ж / 75,3 у

Скрэмбл с грибами

231 ккал / 16,8 б / 17 ж / 3,8 у

Утренний ритуал

06:00–12:00

Куриные рулетики с булгуром

624 ккал / 69,8 б / 10,9 ж / 66,3 у

Соус цацики

29 ккал / 1,5 б / 1,5 ж / 1,8 у

Салат из свежих овощей

99 ккал / 5,8 б / 1,8 ж / 14,7 у

Морс грейпфрутовый с мятой

40 ккал / 0,4 б / 0 ж / 9,2 у

Дневной релакс

12:00–17:00

Стейк из форели с рисом Басмати и овощами гриль

649 ккал / 48,8 б / 19 ж / 68,1 у

Соевый соус

18 ккал / 3,1 б / 0 ж / 1,7 у

Венская вафля с курицей, творожным сыром, зеленью и брусничным соусом

534 ккал / 37,8 б / 18,6 ж / 52,2 у

Брусничный соус

40 ккал / 0,1 б / 0 ж / 10 у

Творожная запеканка с ананасом и апельсином

490 ккал / 46,6 б / 11,3 ж / 49,7 у

Смородиновый джем с лимонной ноткой

20 ккал / 0,5 б / 0,1 ж / 3,8 у

Вечерний антистресс

17:00–20:00



6 приёмов / 11 блюд

3259 ккал

БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ
256,4 г	91,5 г	348,9 г

День 6

Рисовая каша с кокосовым молоком и фруктами

400 ккал / 7,2 б / 11 ж / 69,4 у

Менемен — омлет по-турецки

282 ккал / 17,6 б / 19,1 ж / 9,5 у

Утренний ритуал

06:00–12:00

Шашлычки из курицы с киноа и овощами под томатным соусом

726 ккал / 73,9 б / 15,7 ж / 62,7 у

Соус из томатов, перца, лимона, зелени

13 ккал / 0,6 б / 0,1 ж / 2,5 у

Салат из свежих овощей

118 ккал / 8 б / 1,2 ж / 19,5 у

Морс малиново-мятный

40 ккал / 0,8 б / 0,4 ж / 8 у

Дневной релакс

12:00–17:00

Гречневая лапша Соба с морепродуктами

583 ккал / 49,8 б / 18,2 ж / 59,1 у

Соевый соус

12 ккал / 2,1 б / 0 ж / 1,1 у

Соус лаймово-медовый

14 ккал / 0,1 б / 0 ж / 3,5 у

Буритто из лаваша и куриного филе

540 ккал / 52,3 б / 14,9 ж / 48,7 у

Рулет из лаваша с фруктово-творожной начинкой

531 ккал / 44 б / 10,9 ж / 64,9 у

Вечерний антистресс

17:00–20:00



6 приёмов / 13 блюд

3282 ккал

БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ
255,6 г	94,1 г	350,2 г

День 7

Сырники с творогом и клубничным топпингом без сахара

532 ккал / 38,5 б / 15,7 ж / 58,3 у

Джем клубничный с лимоном

16 ккал / 0,4 б / 0,2 ж / 3,8 у

Яичница с грибами, пармезаном и шпинатом

376 ккал / 29,5 б / 27,2 ж / 3,7 у

Утренний ритуал

06:00–12:00

Куриные рулетики по-французски с йогуртовым соусом и яичной лапшой

620 ккал / 61,1 б / 12,7 ж / 65,8 у

Соевый соус

12 ккал / 2,1 б / 0 ж / 1,1 у

Соус йогуртовый с горчицей

66 ккал / 3,2 б / 3,5 ж / 5,1 у

Салат из свежих овощей

86 ккал / 5,5 б / 1,2 ж / 12 у

Морс грушево-имбирный

40 ккал / 0,4 б / 0 ж / 10 у

Дневной релакс

12:00–17:00

Форель запеченная с рисом Басмати под зеленым соусом

656 ккал / 47,7 б / 18,7 ж / 72,1 у

Соус зеленый: петрушка, йогурт, лимон, чеснок

28 ккал / 1,8 б / 1,1 ж / 2 у

Татарские пирожки с курицей, картофелем и овощами в лаваше

429 ккал / 35 б / 3,4 ж / 65,5 у

Белковые пончики

400 ккал / 30,1 б / 10,2 ж / 46 у

Джем киви-лаймовый

21 ккал / 0,3 б / 0,2 ж / 4,8 у

Вечерний антистресс

17:00–20:00



6 приёмов / 12 блюд

3258 ккал

БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ
261,3 г	92,1 г	347,7 г

День 8

Овсяная каша с кокосовым молоком и жареным бананом

678 ккал / 15 б / 25,2 ж / 99,3 у

«Итадакимасу» — Омлет по-японски

295 ккал / 23,1 б / 21,8 ж / 1,8 у

Соевый соус

12 ккал / 2,1 б / 0 ж / 1,1 у

Утренний ритуал

06:00–12:00

Диетическая кюфта из индейки и курицы с гречкой

706 ккал / 65,4 б / 10,7 ж / 87,2 у

Соус горчично-укропный на кефире

22 ккал / 1,5 б / 0,6 ж / 2 у

Салат из свежих овощей

114 ккал / 4,2 б / 0,6 ж / 22,1 у

Морс киви

48 ккал / 1,2 б / 0,4 ж / 10 у

Дневной релакс

12:00–17:00

Дорадо со спаржей и запеченным картофелем

538 ккал / 55,2 б / 12,9 ж / 51,7 у

Заправка йогуртово-лимонная

32 ккал / 3,7 б / 0,9 ж / 2,1 у

Люля-кебаб из индейки с овощами и луком

216 ккал / 40,6 б / 5,1 ж / 3,3 у

Соус ягодно-горчичный

18 ккал / 0,2 б / 0,5 ж / 3 у

Творожная запеканка с ягодами

579 ккал / 49,1 б / 13,4 ж / 64,1 у

Вечерний антистресс

17:00–20:00



6 приёмов / 11 блюд

3231 ккал

БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ
243,2 г	100,3 г	341,5 г

День 9

Панини из цельнозернового хлеба
с лососем, сыром и авокадо

494 ккал / 21 б / 24,4 ж / 50,8 у

Овощной омлет-рулет с творогом и шпинатом

315 ккал / 29 б / 18,7 ж / 8,5 у

Утренний ритуал

06:00–12:00

Шашлычки из индейки
с бататом, грибами и овощами

523 ккал / 57,9 б / 12,3 ж / 48,3 у

Соус йогуртово-горчичный с медом

33 ккал / 3,4 б / 0,9 ж / 3 у

Салат из свежих овощей

116 ккал / 6,7 б / 1,8 ж / 18 у

Морс облепиховый

72 ккал / 0,8 б / 0 ж / 16,4 у

Дневной релакс

12:00–17:00

Рисовая лапша с креветками,
мидиями и овощами

674 ккал / 43 б / 14,4 ж / 90,4 у

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

Высокобелковый конвертик
с лососем, рикоттой и овощами

489 ккал / 36,3 б / 17,5 ж / 47,7 у

Высокобелковая ватрушка

475 ккал / 39,4 б / 9,6 ж / 55,3 у

Вечерний антистресс

17:00–20:00



6 приёмов / 11 блюд

3274 ккал

БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ
245,9 г	94,7 г	359,3 г

День 10

Банановые панкейки с ореховым какао-топпингом

693 ккал / 32,7 б / 30,1 ж / 75 у

Капкейк-пицца

361 ккал / 31 б / 14,3 ж / 26,9 у

Утренний ритуал

06:00–12:00

Куриная голень с цельнозерновой лапшой удон

667 ккал / 55,1 б / 15,3 ж / 73,4 у

Соевый соус

12 ккал / 2,1 б / 0 ж / 1,1 у

Соус терияки

36 ккал / 2,4 б / 0 ж / 6,2 у

Салат из свежих овощей

39 ккал / 1,8 б / 1,1 ж / 5,2 у

Морс клубничный с базиликом

52 ккал / 0,8 б / 0 ж / 12 у

Дневной релакс

12:00–17:00

Кальмар с овощами и полбой

522 ккал / 44,7 б / 9,9 ж / 66,7 у

Соус базиликово-томатный

33 ккал / 2,5 б / 1 ж / 4,2 у

Домашняя шаурма

360 ккал / 31,8 б / 4,3 ж / 49,5 у

Творожная запеканка с маком

499 ккал / 41 б / 18,7 ж / 39,1 у

Вечерний антистресс

17:00–20:00



6 приёмов / 11 блюд

3220 ккал

БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ
250,3 г	94,3 г	343,4 г

День 11

Овсяноблин с бананом и шоколадом без сахара

682 ккал / 27,9 б / 21,9 ж / 97,5 у

Омлет с овощами и форелью

333 ккал / 26,8 б / 21,5 ж / 8,6 у

Утренний ритуал

06:00–12:00

Гуляш из молодой телятины с картофельным пюре

500 ккал / 56,4 б / 11,8 ж / 42,2 у

Салат из свежих овощей

164 ккал / 6,4 б / 1,3 ж / 32,1 у

Морс грейпфрутовый

56 ккал / 0,4 б / 0,4 ж / 12,8 у

Дневной релакс

12:00–17:00

Сибас с ризотто

702 ккал / 58 б / 17,8 ж / 71,6 у

Соус лимонно-йогуртовый с горчицей

26 ккал / 2,6 б / 1 ж / 1,8 у

Креветки с овощами в азиатском стиле

126 ккал / 22,2 б / 1,9 ж / 5,4 у

Соус имбирно-соевый

28 ккал / 1,1 б / 0,1 ж / 6,1 у

Тыквенные сырники с ягодным топпингом

586 ккал / 48,2 б / 16,4 ж / 61,6 у

Ягодный топпинг

17 ккал / 0,3 б / 0,2 ж / 3,7 у

Вечерний антистресс

17:00–20:00



6 приёмов / 10 блюд

3267 ккал

БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ
263,1 г	95,6 г	345,4 г

День 12

Овсяноблин с форелью и творожным сыром

548 ккал / 27,2 б / 24,9 ж / 54 у

Пицца из лаваша и яиц

452 ккал / 30,4 б / 23,7 ж / 29,5 у

Утренний ритуал

06:00–12:00

Котлетки из куриного филе с брокколи и амарантовой крупой

525 ккал / 52,3 б / 8,5 ж / 61,2 у

Соус йогуртово-чесночный

30 ккал / 3,6 б / 0,9 ж / 1,9 у

Салат из свежих овощей

83 ккал / 5,8 б / 1,2 ж / 12,6 у

Морс смородиново-облепиховый

80 ккал / 1,2 б / 0 ж / 20 у

Дневной релакс

12:00–17:00

Запеченный палтус с булгуром и овощами

494 ккал / 47,4 б / 6,6 ж / 65,5 у

Соус йогуртово-горчичный

37 ккал / 3,6 б / 1,3 ж / 2,5 у

ПП хачапури

630 ккал / 58,3 б / 22,5 ж / 47,5 у

Творожный рулет в лепешке

388 ккал / 33,3 б / 6 ж / 50,7 у

Вечерний антистресс

17:00–20:00



6 приёмов / 11 блюд

3269 ккал

БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ
257,7 г	99,3 г	333,6 г

День 13

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

709 ккал / 39 б / 31,1 ж / 68,3 у

Яичница с овощами
и итальянскими приправами

247 ккал / 17,3 б / 17,1 ж / 6,3 у

Утренний ритуал

06:00–12:00

Кус-кус с телятиной на гриле

599 ккал / 44,8 б / 10,4 ж / 78,3 у

Соус горчично-укропный на кефире

22 ккал / 1,5 б / 0,6 ж / 2 у

Салат из свежих овощей

98 ккал / 7,3 б / 1,2 ж / 14,4 у

Морс апельсиново-грейпфрутовый

76 ккал / 1,2 б / 0 ж / 18,8 у

Дневной релакс

12:00–17:00

Тефтельки из куриного филе
с цуккини и картофельными дольками

428 ккал / 44,6 б / 9,9 ж / 40,3 у

Соус базиликово-томатный

33 ккал / 2,5 б / 1 ж / 4,2 у

Завертоны из лаваша и куриного фарша

622 ккал / 59,7 б / 17,5 ж / 56,6 у

Соевый соус

12 ккал / 2,1 б / 0 ж / 1,1 у

Творожные кексы с ягодами

423 ккал / 37,7 б / 10,5 ж / 43,3 у

Вечерний антистресс

17:00–20:00



6 приёмов / 11 блюд

3267 ккал

БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ
257,1 г	91,8 г	350,1 г

День 14

Рисовая каша с молоком и фруктами

382 ккал / 8,9 б / 3,2 ж / 79,7 у

Омлет с грибами, помидором, рукколой и бальзамическим соусом

304 ккал / 20,4 б / 20,6 ж / 10,4 у

Соус бальзамический

46 ккал / 0,3 б / 0 ж / 10,6 у

Утренний ритуал

06:00–12:00

Спагетти с форелью в чесночной приправе

613 ккал / 51 б / 19 ж / 55,8 у

Соевый соус

18 ккал / 3,1 б / 0 ж / 1,7 у

Салат из свежих овощей

101 ккал / 7 б / 1,5 ж / 15,6 у

Морс вишнево-лаймовый

48 ккал / 1,2 б / 0 ж / 10,8 у

Дневной релакс

12:00–17:00

Митболы из курицы и индейки с перловкой и овощами

576 ккал / 55,1 б / 11,3 ж / 67 у

Соус огуречно-йогуртовый

28 ккал / 3,3 б / 0,7 ж / 2 у

Высокобелковые такос

713 ккал / 69 б / 25 ж / 51 у

Творожные кексики с фруктами

438 ккал / 37,8 б / 10,5 ж / 45,5 у

Вечерний антистресс

17:00–20:00