



4 приёма / 8 блюд

1948 ккал

БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ
126 г	60,5 г	221,5 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

493 ккал / 32,4 б / 14,4 ж / 56 у

Дневной релакс

12:00–17:00

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

Куриное филе на гриле с вареным картофелем и микрозеленью

304 ккал / 37 б / 8,4 ж / 21,4 у

Вечерний антистресс

17:00–20:00

Сырники со смородиново-малиновым джемом без сахара

392 ккал / 37 б / 10,2 ж / 37,3 у

Смородиново-малиновый джем с эритритом

16 ккал / 0,3 б / 0,1 ж / 3,5 у



4 приёма / 8 блюд

1903 ккал

БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ
139,6 г	60,6 г	205,5 г

День 2

Гречневая каша с тыквой и апельсином

314 ккал / 10,3 б / 7,6 ж / 51,7 у

Утренний ритуал

06:00–12:00

Венский шницель из телятины с запечёнными картофельными дольками и соусом Цацики

393 ккал / 37,8 б / 13,9 ж / 29,8 у

Дневной релакс

12:00–17:00

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

Паста с куриным филе специями и чесноком

478 ккал / 46,8 б / 9,6 ж / 50,2 у

Вечерний антистресс

17:00–20:00

Соус ранч низкокалорийный

20 ккал / 1,7 б / 0,7 ж / 2,1 у

Шоколадно-творожный мусс

553 ккал / 37,6 б / 24,9 ж / 50,7 у



4 приёма / 9 блюд

1923 ккал

БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ
141,8 г	55,3 г	218,5 г

День 3

Домашняя гранола с медом,
сухофруктами и орехами под йогуртом

364 ккал / 13,2 б / 16,5 ж / 41,1 у

Утренний ритуал

06:00–12:00

Рубленые котлетки из куриной
голеньи и филе с гречневой лапшой

547 ккал / 46,1 б / 16,9 ж / 54,7 у

Дневной релакс

12:00–17:00

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

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

380 ккал / 30,8 б / 8,3 ж / 45,8 у

Вечерний антистресс

17:00–20:00

Соевый соус

27 ккал / 4,7 б / 0 ж / 2,5 у

Ленивые вареники из творога

392 ккал / 37 б / 10,2 ж / 37,3 у

Джем яблочно-грушевый

26 ккал / 0,2 б / 0,1 ж / 6,6 у



4 приёма / 8 блюд

1920 ккал

БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ
133,1 г	55,5 г	221,3 г

День 4

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

380 ккал / 14 б / 16 ж / 45 у

Утренний ритуал

06:00–12:00

Нежные котлетки из курицы и индейки с гречкой по-бакински

552 ккал / 44,8 б / 12,6 ж / 65,4 у

Дневной релакс

12:00–17:00

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

Шашлычок из форели с печеным картофелем и овощами

383 ккал / 32,2 б / 14,5 ж / 29,3 у

Вечерний антистресс

17:00–20:00

Соус имбирно-чесночный

26 ккал / 2,7 б / 0,5 ж / 2 у

Творожные кексы с ягодами

384 ккал / 32,1 б / 9,9 ж / 40,9 у



4 приёма / 9 блюд

1951 ккал

БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ
132,4 г	54,4 г	234,2 г

День 5

Овсяная каша с кокосовым молоком и грушей

409 ккал / 10,7 б / 17,9 ж / 52,9 у

Утренний ритуал

06:00–12:00

Куриные рулетики с булгуром

463 ккал / 43,9 б / 8,6 ж / 56 у

Дневной релакс

12:00–17:00

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

Стейк из форели с рисом Басмати и овощами гриль

519 ккал / 35,1 б / 14,9 ж / 59,4 у

Вечерний антистресс

17:00–20:00

Соевый соус

18 ккал / 3,1 б / 0 ж / 1,7 у

Творожная запеканка с ананасом и апельсином

354 ккал / 31,4 б / 9,6 ж / 34,7 у

Смородиновый джем с лимонной ноткой

20 ккал / 0,5 б / 0,1 ж / 3,8 у



4 приёма / 9 блюд

1932 ккал

БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ
135,2 г	54,5 г	223,8 г

День 6

Рисовая каша с кокосовым молоком и фруктами

371 ккал / 6,3 б / 13,1 ж / 58,8 у

Утренний ритуал

06:00–12:00

Шашлычки из курицы с киноа и овощами под томатным соусом

521 ккал / 46,7 б / 12,6 ж / 47,8 у

Дневной релакс

12:00–17:00

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

Гречневая лапша Соба с морепродуктами

476 ккал / 36,5 б / 17,4 ж / 46,3 у

Вечерний антистресс

17:00–20:00

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

Рулет из лаваша с фруктово-творожной начинкой

367 ккал / 34,1 б / 9,7 ж / 36,3 у



4 приёма / 11 блюд

1945 ккал

БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ
133,6 г	53,6 г	228,1 г

День 7

Сырники с творогом и клубничным топпингом без сахара

377 ккал / 24,6 б / 13,9 ж / 37,5 у

Джем клубничный с лимоном

16 ккал / 0,4 б / 0,2 ж / 3,8 у

Утренний ритуал

06:00–12:00

Куриные рулетики по-французски с йогуртовым соусом и яичной лапшой

466 ккал / 39,2 б / 10,5 ж / 53,6 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

490 ккал / 30,2 б / 13,3 ж / 60,9 у

Соус зеленый: петрушка, йогурт, лимон, чеснок

28 ккал / 1,8 б / 1,1 ж / 2 у

Белковые пончики

343 ккал / 25,9 б / 9,7 ж / 37,3 у

Джем киви-лаймовый

21 ккал / 0,3 б / 0,2 ж / 4,8 у

Вечерний антистресс

17:00–20:00



4 приёма / 8 блюд

1934 ккал

БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ
128,3 г	55,6 г	231,3 г

День 8

Овсяная каша с кокосовым
молоком и жареным бананом

520 ккал / 10,7 б / 20 ж / 75,9 у

Утренний ритуал

06:00–12:00

Диетическая кюфта
из индейки и курицы с гречкой

527 ккал / 41,9 б / 12,2 ж / 62,6 у

Дневной релакс

12:00–17:00

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

Дорадо со спаржей
и запеченным картофелем

299 ккал / 32,6 б / 9,7 ж / 21,6 у

Вечерний антистресс

17:00–20:00

Заправка йогуртово-лимонная

32 ккал / 3,7 б / 0,9 ж / 2,1 у

Творожная запеканка с ягодами

372 ккал / 32,5 б / 11,2 ж / 35 у



4 приёма / 9 блюд

1916 ккал

БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ
127,2 г	57,7 г	223,6 г

День 9

Панини из цельнозернового хлеба с лососем, сыром и авокадо

393 ккал / 16,5 б / 19,6 ж / 40,6 у

Утренний ритуал

06:00–12:00

Шашлычки из индейки с бататом, грибами и овощами

363 ккал / 35,7 б / 9,7 ж / 35,6 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

116 ккал / 6,7 б / 1,8 ж / 18 у

Морс облепиховый

72 ккал / 0,8 б / 0 ж / 16,4 у

Рисовая лапша с креветками, мидиями и овощами

513 ккал / 26,8 б / 16,1 ж / 63,8 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

386 ккал / 31,6 б / 8,9 ж / 43,1 у



4 приёма / 9 блюд

1946 ккал

БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ
125,2 г	63,1 г	220,1 г

День 10

Банановые панкейки с ореховым какао-топпингом

614 ккал / 27,7 б / 29,2 ж / 62,3 у

Утренний ритуал

06:00–12:00

Куриная голень с цельнозерновой лапшой удон

386 ккал / 26 б / 9,6 ж / 46,8 у

Дневной релакс

12:00–17:00

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

96 ккал / 5,7 б / 1,7 ж / 14,5 у

Морс клубничный с базиликом

52 ккал / 0,8 б / 0 ж / 12 у

Кальмар с овощами и полбой

352 ккал / 25,3 б / 7,9 ж / 47,8 у

Вечерний антистресс

17:00–20:00

Соус базиликово-томатный

33 ккал / 2,5 б / 1 ж / 4,2 у

Творожная запеканка с маком

365 ккал / 32,7 б / 13,7 ж / 25,2 у



4 приёма / 8 блюд

1949 ккал

БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ
132,4 г	56,4 г	227,7 г

День 11

Овсяноблин с бананом
и шоколадом без сахара

463 ккал / 20,1 б / 15,8 ж / 62 у

Утренний ритуал

06:00–12:00

Гуляш из молодой телятины
с картофельным пюре

295 ккал / 28,3 б / 8,6 ж / 26,5 у

Дневной релакс

12:00–17:00

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

Вечерний антистресс

17:00–20:00

Сибас с ризотто

479 ккал / 36,8 б / 13,8 ж / 48,3 у

Соус лимонно-йогуртовый с горчицей

26 ккал / 2,6 б / 1 ж / 1,8 у

Тыквенные сырники с ягодным топпингом

449 ккал / 37,5 б / 15,3 ж / 40,5 у

Ягодный топпинг

17 ккал / 0,3 б / 0,2 ж / 3,7 у



4 приёма / 8 блюд

1918 ккал

БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ
143 г	54,6 г	220 г

День 12

Овсяноблин с форелью и творожным сыром

501 ккал / 23,8 б / 24 ж / 47,5 у

Утренний ритуал

06:00–12:00

Котлетки из куриного филе с брокколи и амарантовой крупой

509 ккал / 42,9 б / 10,7 ж / 62 у

Дневной релакс

12:00–17:00

Соус йогуртово-чесночный

30 ккал / 3,6 б / 0,9 ж / 1,9 у

Салат из свежих овощей

32 ккал / 3,7 б / 0,9 ж / 2,1 у

Морс смородиново-облепиховый

80 ккал / 1,2 б / 0 ж / 20 у

Запеченный палтус с булгуром и овощами

456 ккал / 38 б / 10,2 ж / 56,8 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

1945 ккал

БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ
141,8 г	55,5 г	217,5 г

День 13

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

563 ккал / 30,2 б / 25,2 ж / 54 у

Утренний ритуал

06:00–12:00

Кус-кус с телятиной на гриле

470 ккал / 35,1 б / 9,1 ж / 59,2 у

Дневной релакс

12:00–17:00

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

Тефтельки из куриного филе
с цукини и картофельными дольками

327 ккал / 35,7 б / 8,9 ж / 26,2 у

Вечерний антистресс

17:00–20:00

Соус базиликово-томатный

33 ккал / 2,5 б / 1 ж / 4,2 у

Творожные кексы с ягодами

356 ккал / 28,3 б / 9,5 ж / 38,7 у



4 приёма / 8 блюд

1948 ккал

БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ
131,2 г	52,5 г	240,4 г

День 14

Рисовая каша с молоком и фруктами

442 ккал / 7 б / 15,8 ж / 70,7 у

Утренний ритуал

06:00–12:00

Спагетти с форелью в чесночной приправе

492 ккал / 37,7 б / 15,1 ж / 48,8 у

Дневной релакс

12:00–17:00

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

Митболы из курицы и индейки с перловкой и овощами

467 ккал / 40,4 б / 9,7 ж / 57,6 у

Вечерний антистресс

17:00–20:00

Соус огуречно-йогуртовый

28 ккал / 3,3 б / 0,7 ж / 2 у

Творожные кексикки с фруктами

352 ккал / 31,5 б / 9,7 ж / 33,2 у