



5 приёмов / 9 блюд

2328 ккал

БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ
165,6 г	73,9 г	246,2 г

День 1

Овсяная каша с кокосовым молоком и ягодами

472 ккал / 12,7 б / 17 ж / 67,1 у

Скрэмбл с томатами и фетой

306 ккал / 20,1 б / 23,3 ж / 3,9 у

Утренний ритуал

06:00–12:00

Форель запеченная в фольге с рисом Басмати

528 ккал / 39,4 б / 11,3 ж / 64 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

368 ккал / 45,3 б / 9,1 ж / 27,7 у

Сырники со смородиново-малиновым джемом без сахара

421 ккал / 42,4 б / 10,7 ж / 38,3 у

Смородиново-малиновый джем с эритритом

16 ккал / 0,3 б / 0,1 ж / 3,5 у

Вечерний антистресс

17:00–20:00



5 приёмов / 9 блюд

2347 ккал

БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ
175,4 г	75,3 г	246,5 г

День 2

Гречневая каша с тыквой и апельсином

327 ккал / 11,6 б / 5,9 ж / 57,4 у

Яичница с грибами, помидорками и шпинатом

253 ккал / 21,3 б / 15,9 ж / 6,3 у

Утренний ритуал

06:00–12:00

Венский шницель из телятины с запечёнными картофельными дольками и соусом Цацики

482 ккал / 42 б / 14,8 ж / 46,1 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

525 ккал / 50,6 б / 10 ж / 57,2 у

Соус ранч низкокалорийный

20 ккал / 1,7 б / 0,7 ж / 2,1 у

Шоколадно-творожный мусс

595 ккал / 42,8 б / 24,1 ж / 56,4 у

Вечерний антистресс

17:00–20:00



5 приёмов / 10 блюд

2358 ккал

БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ
169,6 г	76,7 г	251,7 г

День 3

Домашняя гранола с медом,
сухофруктами и орехами под йогуртом

408 ккал / 14,2 б / 18,6 ж / 46,4 у

Поширани — яйца по-болгарски

294 ккал / 17,1 б / 19,4 ж / 13,2 у

Утренний ритуал

06:00–12:00

Рубленные котлетки из куриной
голеньи и филе с гречневой лапшой

571 ккал / 47,9 б / 16 ж / 60,8 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

Вечерний антистресс

17:00–20:00

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

423 ккал / 33,3 б / 8,6 ж / 53,4 у

Соевый соус

27 ккал / 4,7 б / 0 ж / 2,5 у

Ленивые вареники из творога

422 ккал / 42,4 б / 10,7 ж / 38,3 у

Джем яблочно-грушевый

26 ккал / 0,2 б / 0,1 ж / 6,6 у



5 приёмов / 9 блюд

2351 ккал

БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ
163,7 г	76,6 г	249,6 г

День 4

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

380 ккал / 14 б / 16 ж / 45 у

Шакшука

313 ккал / 19 б / 19,3 ж / 15,3 у

Утренний ритуал

06:00–12:00

Нежные котлетки из курицы и индейки с гречкой по-бакински

593 ккал / 48,3 б / 13,1 ж / 71,1 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

421 ккал / 34,7 б / 15,2 ж / 34,2 у

Вечерний антистресс

17:00–20:00

Соус имбирно-чесночный

26 ккал / 2,7 б / 0,5 ж / 2 у

Творожные кексы с ягодами

423 ккал / 37,7 б / 10,5 ж / 43,3 у



5 приёмов / 10 блюд

2327 ккал

БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ
163,3 г	73,7 г	253,9 г

День 5

Овсяная каша с кокосовым молоком и грушей

436 ккал / 11,8 б / 16,2 ж / 61,4 у

Скрэмбл с грибами

248 ккал / 16,8 б / 19 ж / 3,8 у

Утренний ритуал

06:00–12:00

Куриные рулетики с булгуром

480 ккал / 46,5 б / 8,9 ж / 57 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

543 ккал / 38,1 б / 15,8 ж / 60,1 у

Соевый соус

18 ккал / 3,1 б / 0 ж / 1,7 у

Творожная запеканка с ананасом и апельсином

414 ккал / 38,8 б / 10,4 ж / 40,4 у

Смородиновый джем с лимонной ноткой

20 ккал / 0,5 б / 0,1 ж / 3,8 у

Вечерний антистресс

17:00–20:00



5 приёмов / 10 блюд

2344 ккал

БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ
161,2 г	73,2 г	260,1 г

День 6

Рисовая каша с кокосовым молоком и фруктами

356 ккал / 6,3 б / 10,7 ж / 59,6 у

Менемен — омлет по-турецки

272 ккал / 17,1 б / 20 ж / 7,7 у

Утренний ритуал

06:00–12:00

Шашлычки из курицы с киноа и овощами под томатным соусом

533 ккал / 49,1 б / 12,7 ж / 47,8 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

486 ккал / 38,5 б / 17,7 ж / 46,4 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

Рулет из лаваша с фруктово-творожной начинкой

500 ккал / 38,6 б / 10,4 ж / 64 у

Вечерний антистресс

17:00–20:00



5 приёмов / 12 блюд

2326 ккал

БЕЛКИ

174,7 г

ЖИРЫ

72 г

УГЛЕВОДЫ

242,3 г

День 7

Сырники с творогом и клубничным топпингом без сахара

446 ккал / 32,2 б / 14,9 ж / 45,2 у

Джем клубничный с лимоном

16 ккал / 0,4 б / 0,2 ж / 3,8 у

Яичница с грибами, пармезаном и шпинатом

209 ккал / 18,5 б / 14,2 ж / 2,4 у

Утренний ритуал

06:00–12:00

Куриные рулетики по-французски с йогуртовым соусом и яичной лапшой

492 ккал / 44,1 б / 11,1 ж / 54,5 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

547 ккал / 36,7 б / 15,5 ж / 63,4 у

Соус зеленый: петрушка, йогурт, лимон, чеснок

28 ккал / 1,8 б / 1,1 ж / 2 у

Белковые пончики

363 ккал / 29,5 б / 10,1 ж / 38 у

Джем киви-лаймовый

21 ккал / 0,3 б / 0,2 ж / 4,8 у

Вечерний антистресс

17:00–20:00



5 приёмов / 10 блюд

2346 ккал

БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ
172,7 г	72,6 г	250,9 г

День 8

Овсяная каша с кокосовым молоком и жареным бананом

497 ккал / 10,5 б / 17,7 ж / 75,4 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

518 ккал / 48,8 б / 8 ж / 62,7 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

354 ккал / 39 б / 10,5 ж / 26,8 у

Заправка йогуртово-лимонная

32 ккал / 3,7 б / 0,9 ж / 2,1 у

Творожная запеканка с ягодами

454 ккал / 38,6 б / 12,1 ж / 46,9 у

Вечерний антистресс

17:00–20:00



5 приёмов / 10 блюд

2330 ккал

БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ
165,9 г	73,8 г	252,9 г

День 9

Панини из цельнозернового хлеба
с лососем, сыром и авокадо

444 ккал / 18,5 б / 20,2 ж / 50,3 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

445 ккал / 43,4 б / 10,5 ж / 46,7 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

479 ккал / 26,8 б / 12,1 ж / 63,8 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

Высокобелковая ватрушка

386 ккал / 31,6 б / 8,9 ж / 43,1 у

Вечерний антистресс

17:00–20:00



5 приёмов / 10 блюд

2360 ккал

БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ
161,5 г	78 г	253,5 г

День 10

Банановые панкейки с ореховым какао-топпингом

614 ккал / 27,7 б / 29,2 ж / 62,3 у

Капкейк-пицца

305 ккал / 26,7 б / 13,5 ж / 18,7 у

Утренний ритуал

06:00–12:00

Куриная голень с цельнозерновой лапшой удон

443 ккал / 30,9 б / 10,5 ж / 53,8 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

96 ккал / 5,7 б / 1,7 ж / 14,5 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

404 ккал / 30 б / 8,4 ж / 55,5 у

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

Вечерний антистресс

17:00–20:00



5 приёмов / 9 блюд

2344 ккал

БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ
167,4 г	72,7 г	254,4 г

День 11

Овсяноблин с бананом и шоколадом без сахара

494 ккал / 21,1 б / 16 ж / 68,3 у

Омлет с овощами и форелью

224 ккал / 17,6 б / 13,6 ж / 8,2 у

Утренний ритуал

06:00–12:00

Гуляш из молодой телятины с картофельным пюре

349 ккал / 34,9 б / 9,3 ж / 31,3 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

565 ккал / 46,6 б / 15,6 ж / 55,7 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

Вечерний антистресс

17:00–20:00



5 приёмов / 9 блюд

2344 ккал

БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ
176,4 г	74 г	249,4 г

День 12

Овсяноблин с форелью и творожным сыром

501 ккал / 23,8 б / 24 ж / 47,5 у

Пицца из лаваша и яиц

466 ккал / 30 б / 25,6 ж / 29,5 у

Утренний ритуал

06:00–12:00

Котлетки из куриного филе с брокколи и амарантовой крупой

521 ккал / 45,3 б / 10,8 ж / 62 у

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

Дневной релакс

12:00–17:00

Запеченный палтус с булгуром и овощами

422 ккал / 39,8 б / 5,5 ж / 56,8 у

Соус йогуртово-горчичный

37 ккал / 3,6 б / 1,3 ж / 2,5 у

Творожный рулет в лепешке

255 ккал / 25,4 б / 5 ж / 27,1 у

Вечерний антистресс

17:00–20:00



5 приёмов / 9 блюд

2364 ккал

БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ
171,7 г	76,4 г	246 г

День 13

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

563 ккал / 30,2 б / 25,2 ж / 54 у

Яичница с овощами
и итальянскими приправами

264 ккал / 17,3 б / 19,1 ж / 6,3 у

Утренний ритуал

06:00–12:00

Кус-кус с телятиной на гриле

551 ккал / 41,6 б / 10,1 ж / 70,6 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 цукини и картофельными дольками

401 ккал / 41,8 б / 9,7 ж / 37 у

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

Вечерний антистресс

17:00–20:00



5 приёмов / 10 блюд

2339 ккал

БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ
161,9 г	72,9 г	260,9 г

День 14

Рисовая каша с молоком и фруктами

419 ккал / 6,7 б / 13,4 ж / 70,2 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

535 ккал / 43,6 б / 16,9 ж / 48,8 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

488 ккал / 44,8 б / 10,1 ж / 57,6 у

Соус огуречно-йогуртовый

28 ккал / 3,3 б / 0,7 ж / 2 у

Творожные кексик с фруктами

352 ккал / 31,5 б / 9,7 ж / 33,2 у

Вечерний антистресс

17:00–20:00