

На нашем сайте можно заказать еду в Москве и Краснодаре для полноценного набора мышечной массы.



Рацион 3500 кКал.

Баланс быстрых и медленных углеводов в сочетании с оптимальными значениями белков и жиров, а также точный подсчет калорийности блюд положительно влияют на набор мышечной массы. Меню рассчитано на 7 приемов пищи в день.

ПЕРВЫЙ ДЕНЬ ПРИМЕРНОГО МЕНЮ.

1 прием

Геркулесовая каша с запеченной грушей



2 прием

Кабачковая икра с томатами и кресс-салатом



3 прием

Запеченная индейка с домашним лечо и гречка с грибами



4 прием

Бургер с куриным филе и мякотью утки, каперсами и корнионами



5 прием

Митлоф из говядины с грибами и соусом BBQ и пшеничный продел с тыквой



6 прием

Треска с овощами "Минутка" и шафрановое ризотто



7 прием
Десерт "Три молока"



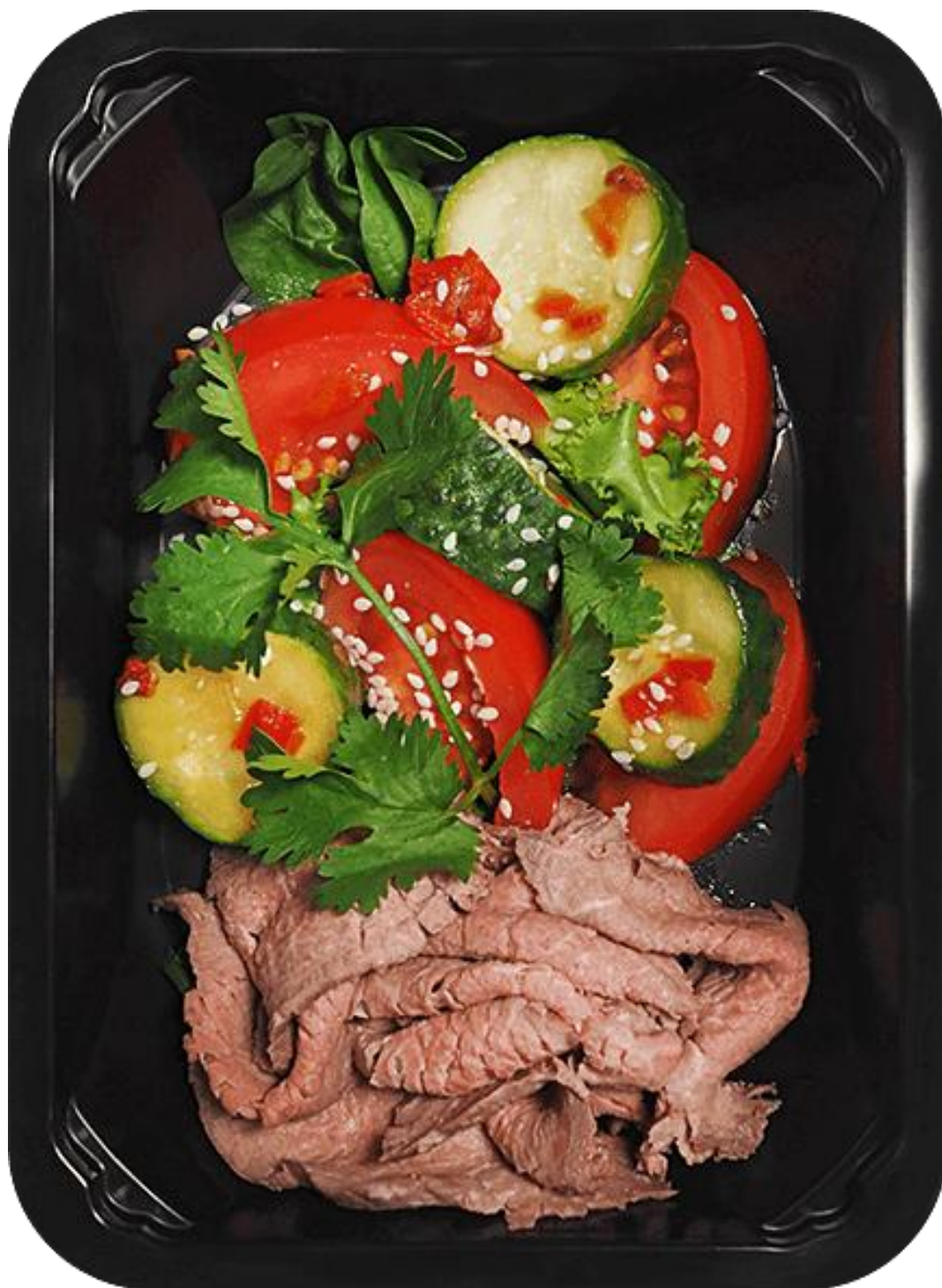
ВТОРОЙ ДЕНЬ ПРИМЕРНОГО МЕНЮ.

1 прием

Манник с курагой и джемом



2 прием
Биф-салат с битыми огурцами



3 прием
Шакшука



4 прием

Рагу из индейки в кисло-сладком соусе и гречка с шампиньонами и овощами



5 прием

Филе трески в глазури "Медовая Шрирача" и кус-кус с оливковым маслом



6 прием

Куриные колбаски с луковым соусом и грибное ризотто с ароматом трюфеля



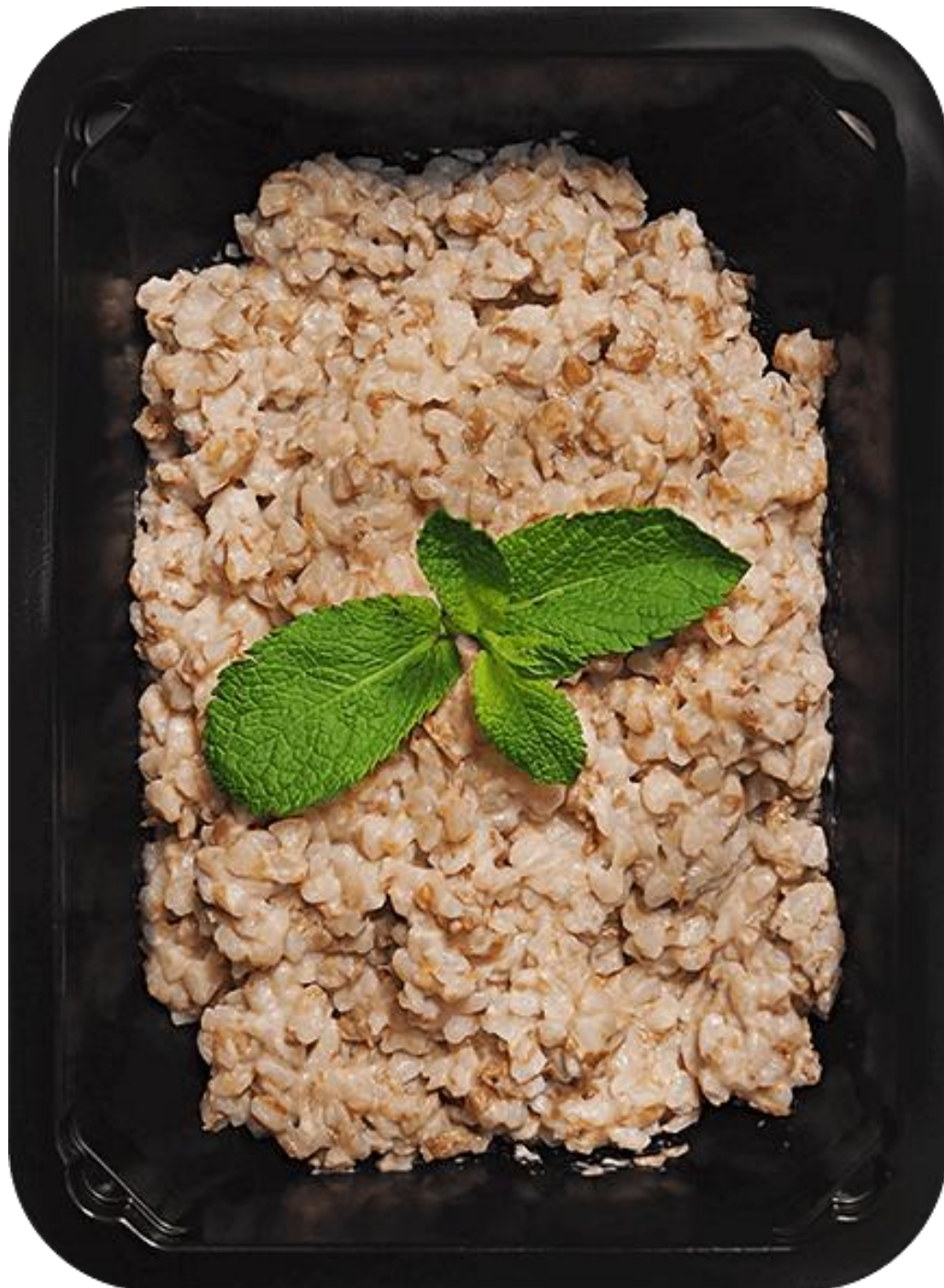
7 прием
Кокосовые сырники



ТРЕТИЙ ДЕНЬ ПРИМЕРНОГО МЕНЮ

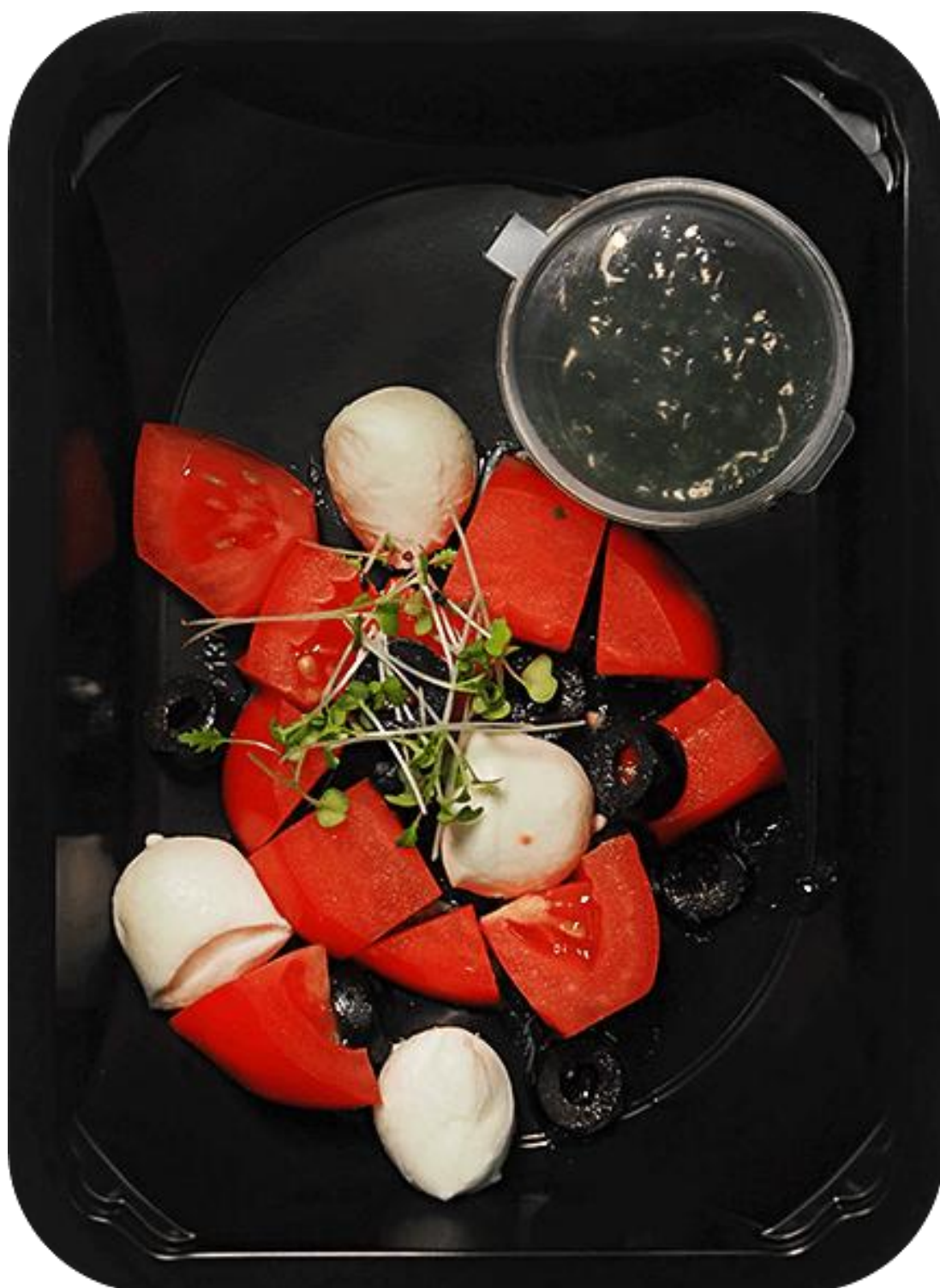
1 прием

Гречневая каша на молоке



2 прием

Салат "Капрезе" с маринованными маслинами



3 прием

Куриное филе-гриль в итальянском маринаде и паста "Пенне Арабьята"



4 прием

Филе трески с соусом песто и крупяной микс



5 прием

Буррито с запеченной индейкой, овощами и хумусом



6 прием

Люля из телятины с соусом BBQ и лапша "Удон" с кунжутом



7 прием

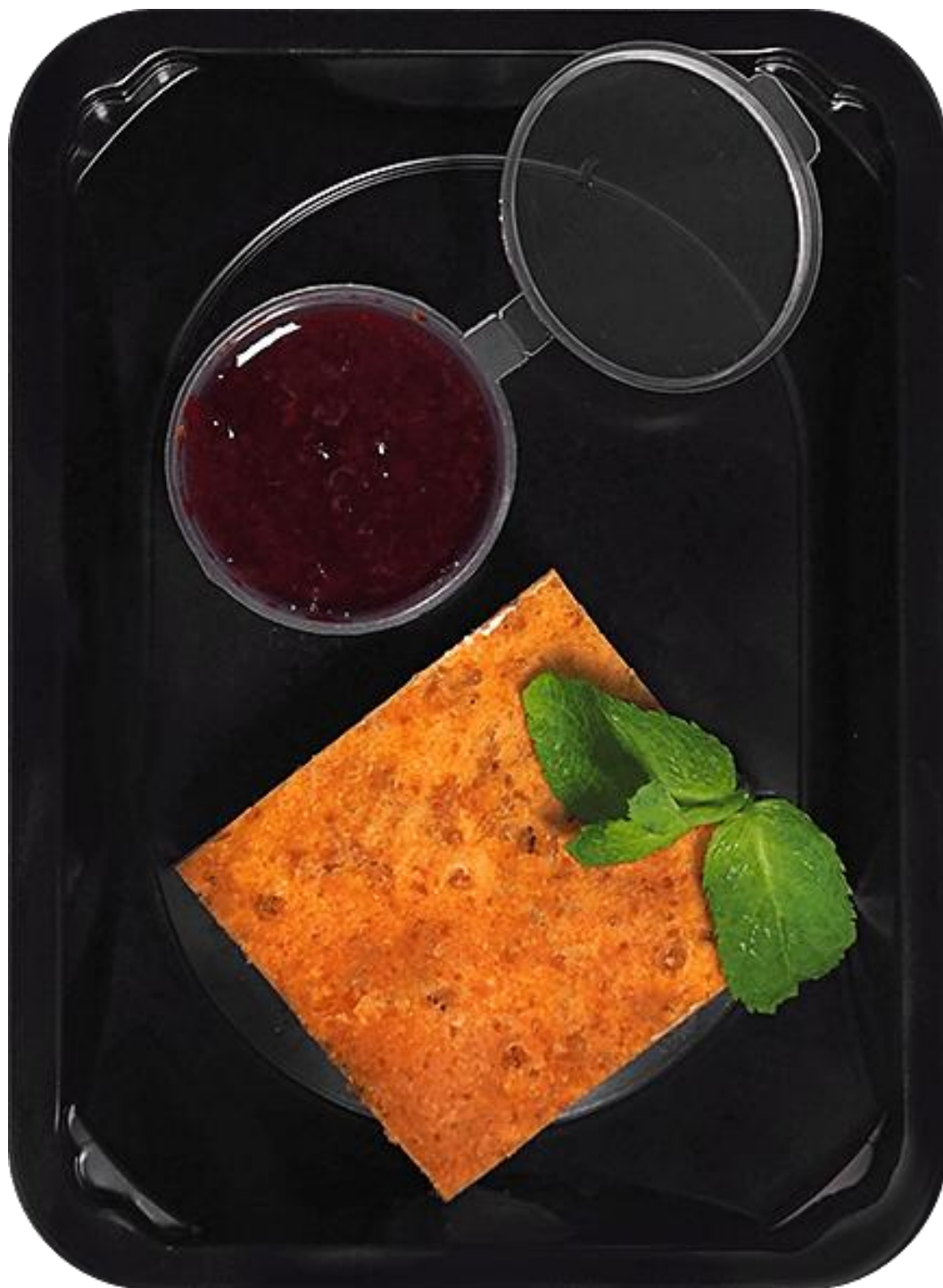
Блинчики с творогом и изюмом



ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ ПРИМЕРНОГО МЕНЮ

1 прием

Запеканка из творога с ягодным джемом



2 прием
Свёкла с черносливом



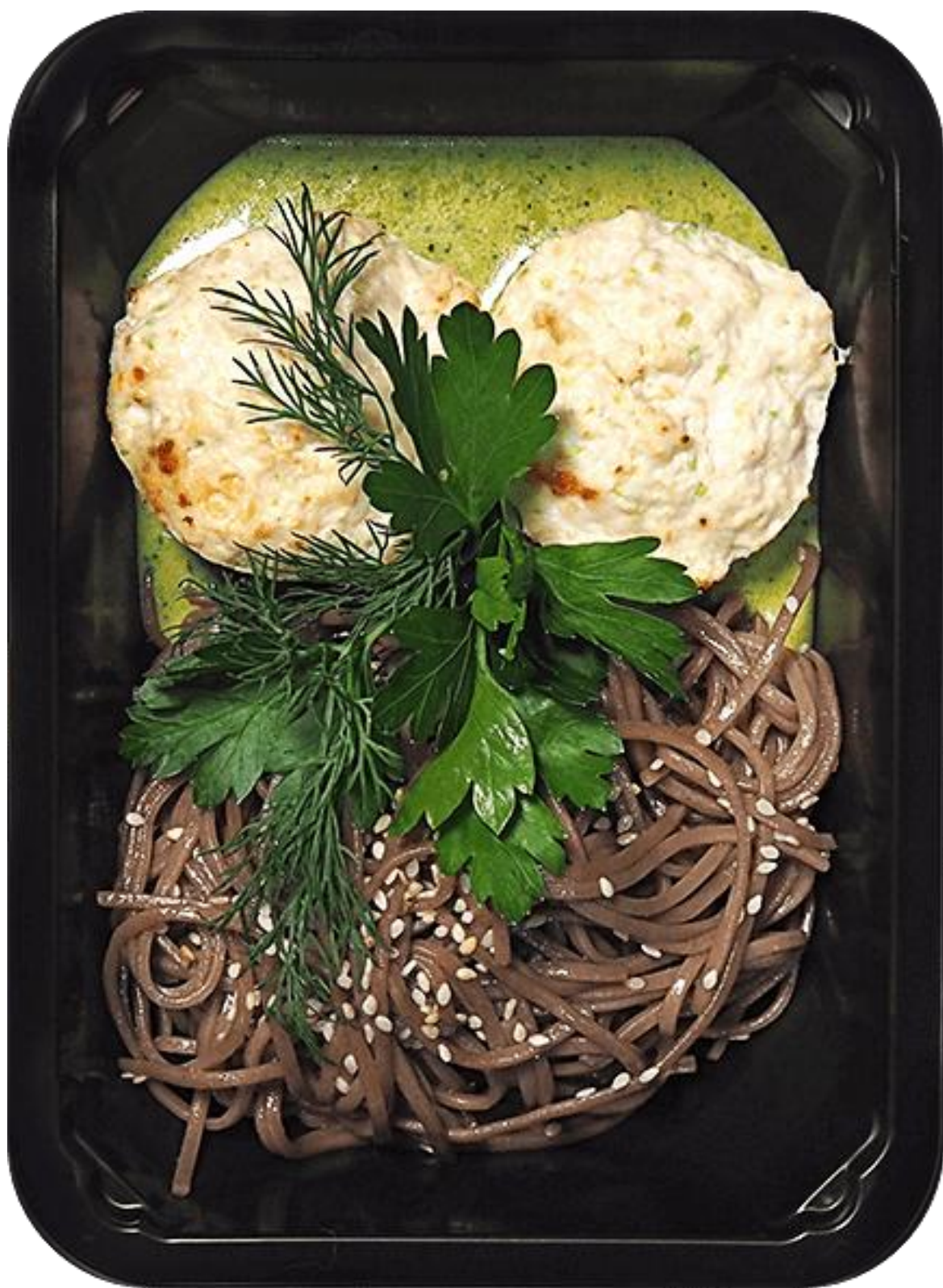
3 прием

Говядина "Терияки" с кабачком и ананасом и кус-кус с черным киноа



4 прием

Мусс из куриного филе с кабачками и лапша "Соба" с кунжутным маслом



5 прием
Треска с овощами "Минутка"



6 прием

Гречневая запеканка с цыплёнком и грибами



7 прием
Шоколадный мусс



ПЯТЫЙ ДЕНЬ ПРИМЕРНОГО МЕНЮ.

1 прием

Рисовая каша на молоке с курагой

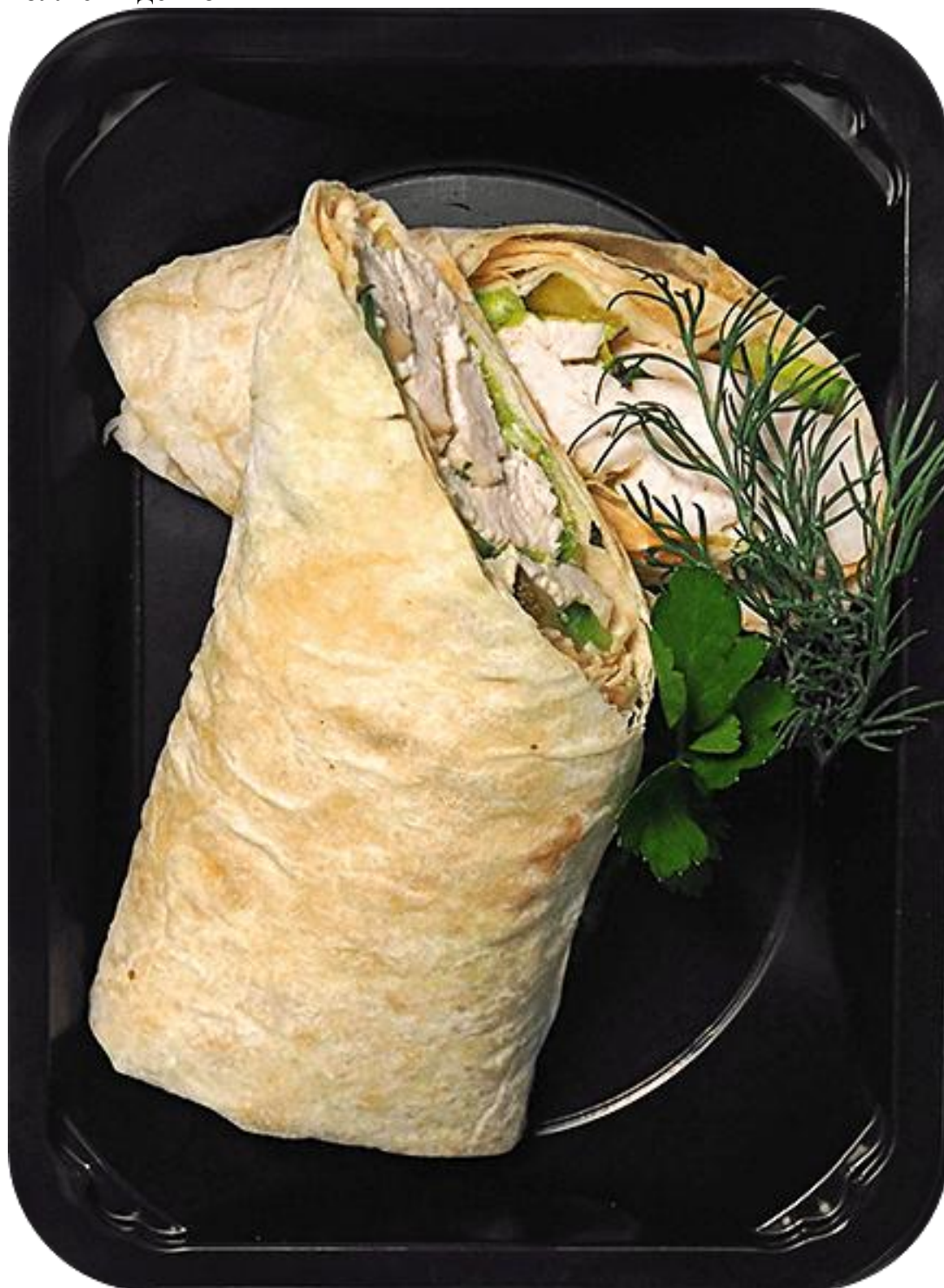


2 прием

Салат с говядиной, фасолью и помидорами

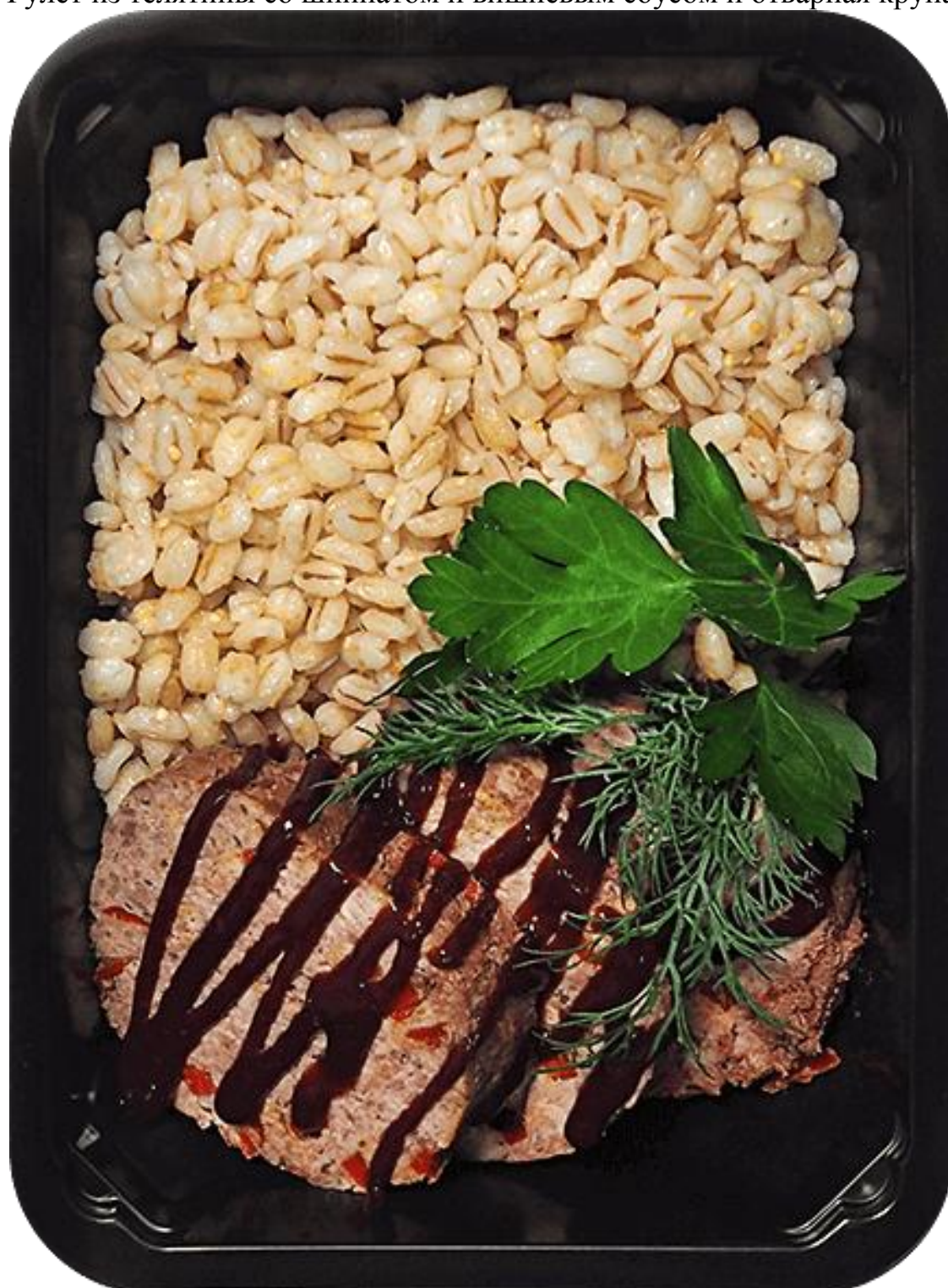


3 прием
Ролл с индейкой



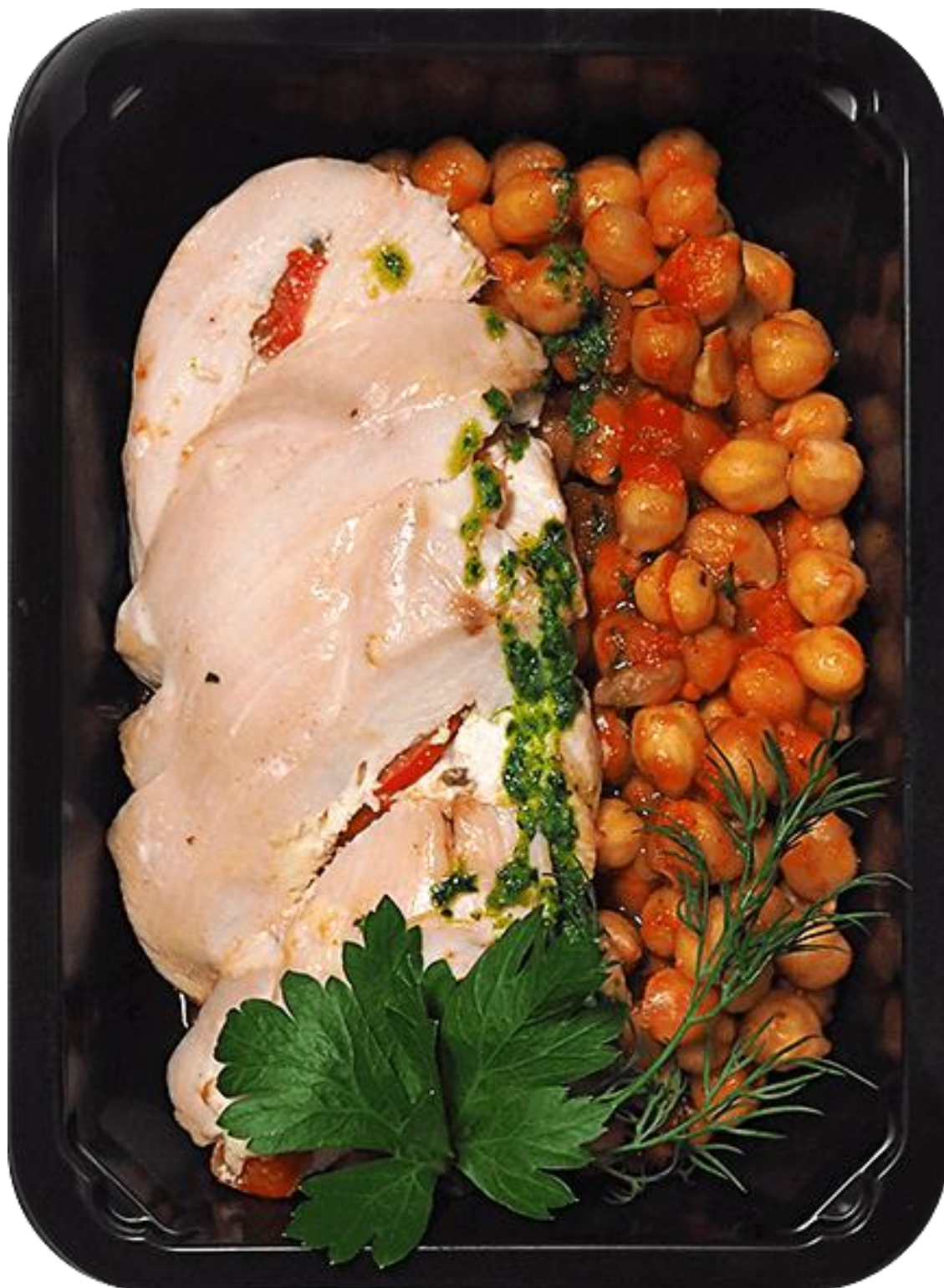
4 прием

Рулет из телятины со шпинатом и вишневым соусом и отварная крупа "Барли"



5 прием

Куриная грудка по-тоскиански и отварной нут в томатном соусе с кумином



6 прием

Запеченное филе индейки в медово-розмариновом маринаде и крупяной микс



7 прием

Яичница с запеченными томатами



ШЕСТОЙ ДЕНЬ ПРИМЕРНОГО МЕНЮ.

1 прием

Блинчики с мясом, запеченные под белым соусом



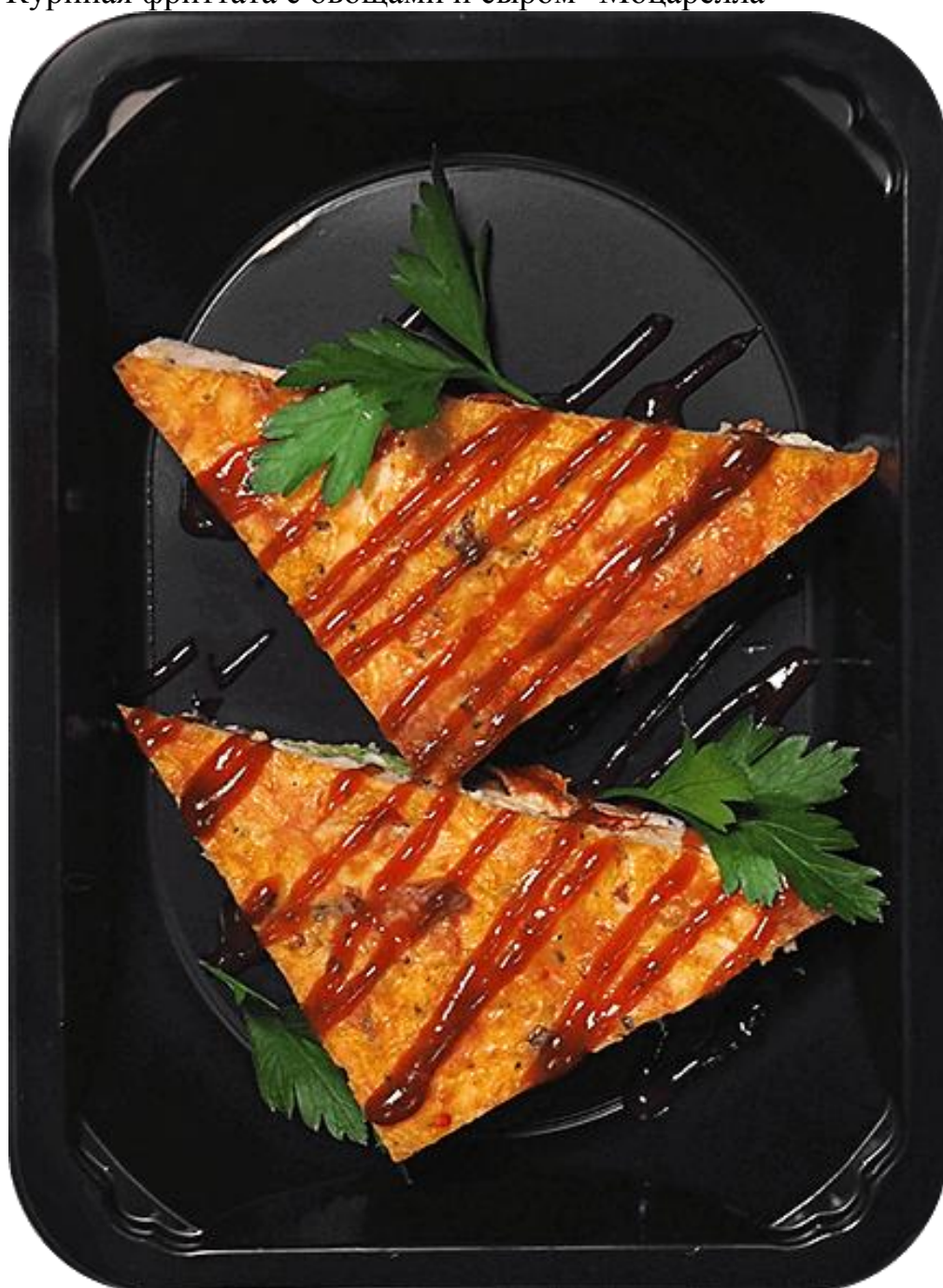
2 прием

Свекольный салат с киноа и белой фасолью



3 прием

Куриная фриттата с овощами и сыром "Моцарелла"



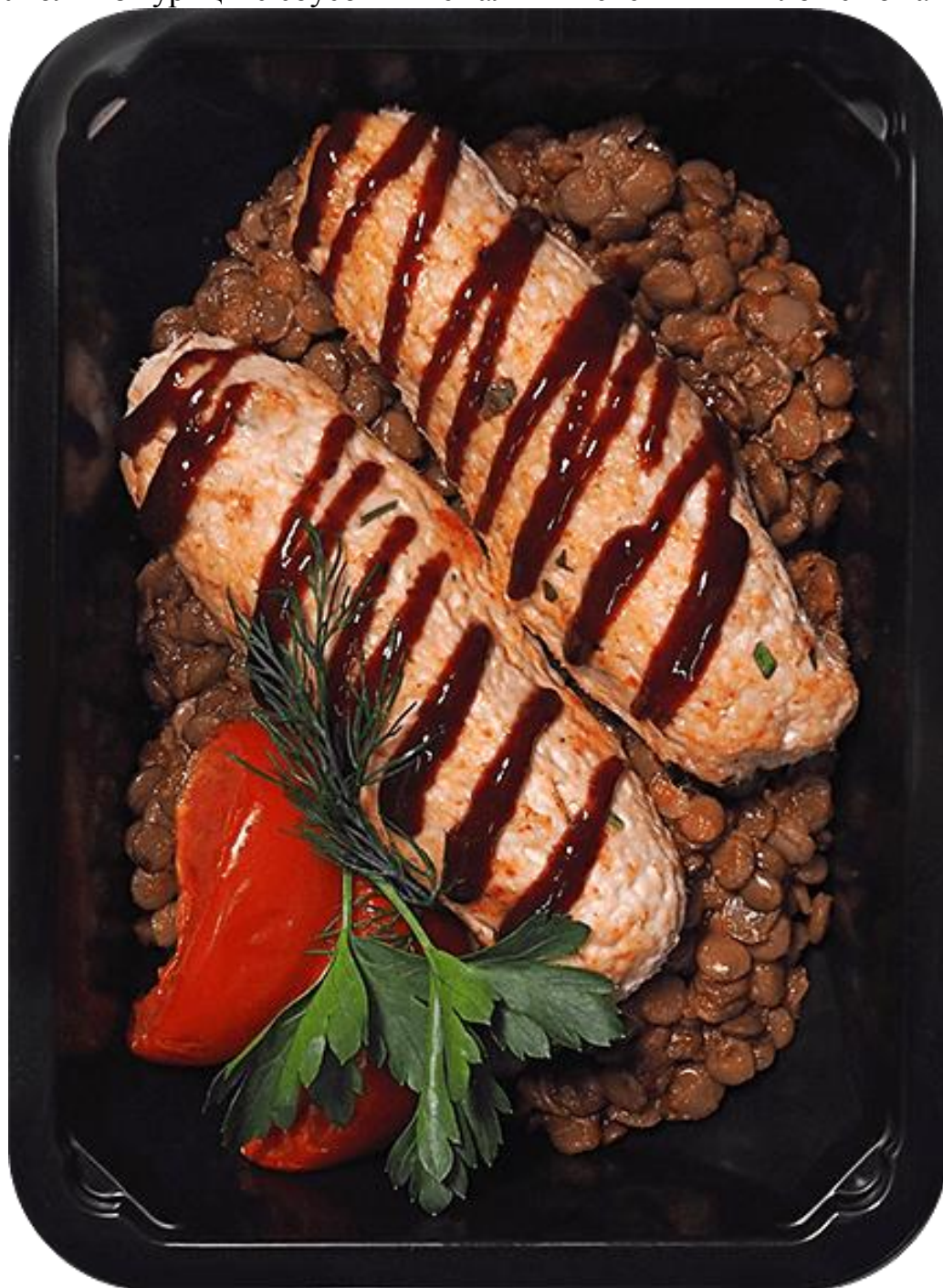
4 прием

Террин из индейки с маринованным куриным филе и грибами и табуле из кус-куса с лимонным соком



5 прием

Люля из курицы с соусом "Ткемали" и чечевичный плов с томатами



6 прием

Говядина "Терияки" с кабачком и ананасом и лапша "Фунчоза" с кунжутным маслом



7 прием
Сырники с манго



СЕДЬМОЙ ДЕНЬ ПРИМЕРНОГО РАЦИОНА.

1 прием

Пшенная каша на молоке с запеченной тыквой



2 прием

Греческий салат с маринованными маслинами



3 прием

Запеченная индейка с домашним лечо и отварной кус-кус с черным киноа



4 прием
Лазанья "Болоньезе"



5 прием

Филе трески в глазури "Медовая шрирача" и отварная паста "Птитим"



6 прием

Фрикадельки с овощным соусом и кукурузой и чечевичный плов с томатами



7 прием

Чизкейк с клюквенным джемом

