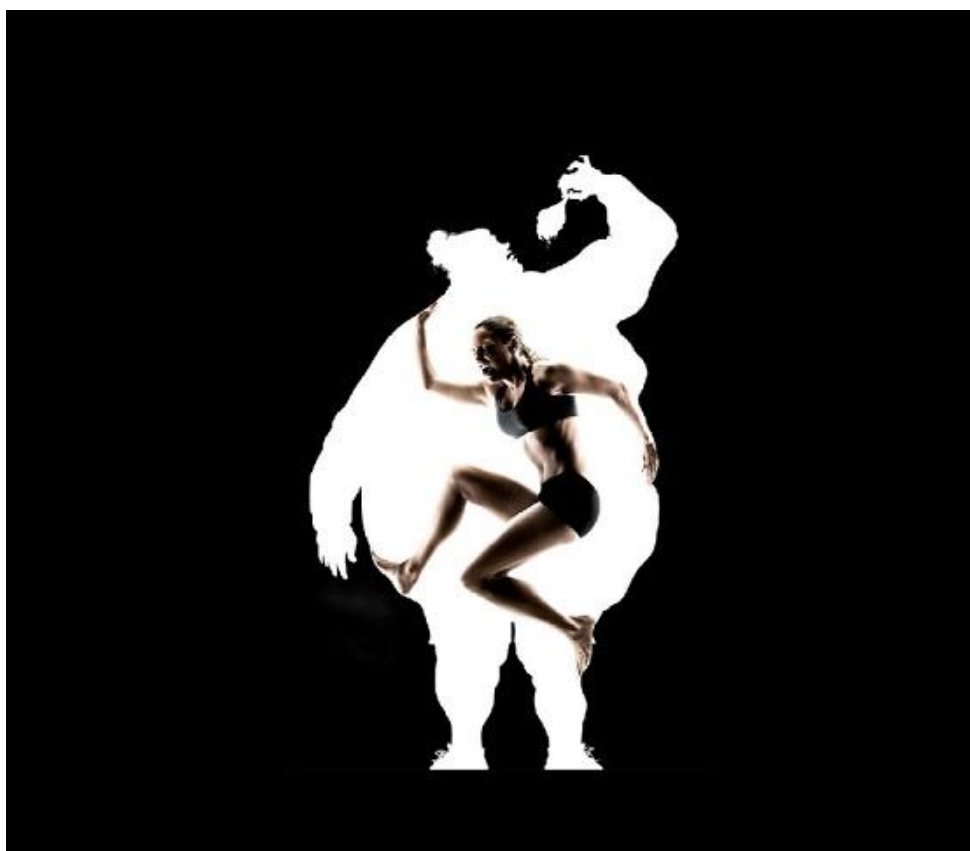


У нас Вы можете заказать еду для экстренного снижения веса в Москве и Краснодаре.



Снижение 750 кКал.

Программа предназначена для экстренного снижения веса: за 1 неделю вы сможете похудеть на 5 кг, за 2 недели — на 7 кг, за месяц — на 10 кг. В ней преобладает белковая пища, которая насыщает организм, ускоряет обменные процессы и сжигает жировые клетки при сохранении мышечной массы. В рационе практически полностью отсутствуют простые углеводы, что благоприятно влияет на похудение. Программа рассчитана на 4 приема пищи в день.

Первый день: 1 прием

Указаны средние суточные значения

кКал	Белки	Жиры	Углеводы	Блюды
750	65 г	30 г	50 г	4

Сэндвич с базиликом и тунцом



2 прием Ежики из индейки и булгура



3 прием

Филе трески в глазури "Медовая шрирача"



4 прием

Салат "Коул Слоу" с красной капустой



ВТОРОЙ ДЕНЬ ПРИМЕРНОГО МЕНЮ

1 прием

Сладкая фриттата с яблоками и грушей



2 прием

Биточки из куриного филе с кабачками



3 прием

Рулет из телятины со шпинатом и вишневым соусом



4 прием

Салат с морскими водорослями под соусом "Мидори"



ТРЕТИЙ ДЕНЬ ПРИМЕРНОГО МЕНЮ.

1 прием

Блинный пирог с шоколадным муссом



2 прием

Куриное филе в маринаде из йогурта и эстрагона



3 прием

Филе трески с соусом "Мисо"



4 прием

Салат "Капрезе" с маринованными маслинами



ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ ПРИМЕРНОГО РАЦИОНА.

1 прием

Запеканка из творога с ягодным джемом



2 прием

Куриная фриттата с овощами и сыром "Моцарелла"



3 прием

Филе кеты под шубой из овощей



4 прием

Кабачковая икра с томатами и кресс-салатом



ПЯТЫЙ ДЕНЬ ПРИМЕРНОГО МЕНЮ

1 прием

Творожный мусс "Манго-кокос"



2 прием

Запеченная индейка с домашним лечо



3 прием

Ежики в томатном соусе



4 прием

Салат "Цезарь" с куриной грудкой



ШЕСТОЙ ДЕНЬ ПРИМЕРНОГО РАЦИОНА.

1 прием

Омлет с тофу



2 прием

Митлоф из говядины с грибами и соусом BBQ



3 прием

Индейка "Кабуки"



4 прием

Греческий салат с маринованными маслинами



СЕДЬМОЙ ДЕНЬ ПРИМЕРНОГО МЕНЮ.

1 прием

Пряная каша "Зарда" с цукатами и изюмом



2 прием

Ролл с индейкой



3 прием

Террин из индейки с маринованным куриным филе и грибами



4 прием

Свекла с черносливом

