

ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ В ПРОГРАММУ ПП VIP! ✨

	1	2	3	4	5
9:00-10:00	ОВСЯНАЯ КАША С БАНАНОМ И КЛУБНИКОЙ 300Г	ЯИЧНИЦА-БОЛТУНЬЯ СО ШПИНАТОМ И ФЕТА 280Г	ЯИЧНИЦА-БОЛТУНЬЯ С ЛОСОСЕМ 280Г	ТАРТ С ФРУКТАМИ И ТВОРОГОМ 250Г	ОВСЯНАЯ КАША С МОРКОВЬЮ 300Г
13:00-14:00	ГУЛЯШ ИЗ ТЕЛЯТИНЫ 300Г	ЗАПЕЧЁННАЯ КУРИЦА «ЦЕЗАРЬ» 300Г	ЗАПЕКАНКА ИЗ БАТАТА С ГОВЯЖЬИМ ФАРШЕМ И СЫРОМ 300Г	РИСОВАЯ ЛАПША С КУРИНОЙ ГРУДКОЙ 300Г	КУРИЦА КАРРИ С ЧЁРНЫМ РИСОМ 300Г
18:00-19:00	КУРИЦА С КУНЖУТОМ И БУРЫМ РИСОМ 300Г	БОЛГАРСКИЙ ПЕРЕЦ, ФАРШИРОВАННЫЙ ГОВЯДИНОЙ 300Г	ЗАПЕЧЁННОЕ ФИЛЕ РЫБЫ С ОВОЩАМИ 300Г	ФРИКАДЕЛЬКИ С ГРЕЧКОЙ 300Г	ЦВЕТНАЯ КАПУСТА ПОД СОУСОМ БОЛОНЬЕЗЕ 300Г
11:00	ЯИЧНЫЙ САЛАТ 200Г	МАЛИНОВО-ТВОРОЖНЫЙ СМУЗИ 280Г	ТАРТАЛЕТКИ С ЯЙЦОМ И ШПИНАТОМ 250Г	БЕЛКОВАЯ ПИЦЦА 200Г	КОРЕЙСКИЕ БЛИНЧИКИ С КРЕВЕТКАМИ 250Г
16:00	ПРОТЕИНОВЫЙ БРАУНИ 150Г	ОЛАДЬИ ИЗ КАБАЧКОВ 280Г	ЛИМОННЫЕ БЛИНЧИКИ С ЙОГУРТОМ 250Г	ЙОГУРТ С БАНАНОМ И ЯГОДАМИ 280Г	ЯГОДНЫЕ ШАРИКИ ИЗ СУХОФРУКТОВ 100Г
КБЖУ	1813/105/75/179	1703/131/79/81	1690/120/75/92	1700/115/57/185	1630/95/52/119
	6	7	8	9	10
9:00-10:00	СЭНДВИЧ С ИНДЕЙКОЙ И ЯЙЦОМ 250Г	ТЫКВА СО ШПИНАТОМ 280Г	ЗЛАКОВАЯ КАША С ФУНДУЧНЫМ КРЕМОМ 300Г	ИСПАНСКИЙ ОМЛЕТ С ОВОЩАМИ 280Г	БЛИНЧИКИ С ЛОСОСЕМ 200Г
13:00-14:00	КУРИЦА С ГРИБАМИ И КРАСНЫМ РИСОМ 300Г	РЫБНЫЕ ОЛАДЬИ С ПОЛЕНТОЙ 300Г	КУРИЦА «ГУНБАО» 300Г	ГОВЯЖЬЯ ВЫРЕЗКА С ЧЕРНЫМ РИСОМ 300Г	ПАСТА С КУРИЦЕЙ И ФЕТА 300Г
18:00-19:00	ЛАЗАНЬЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ И КАБАЧКОВ 300Г	РАГУ ТЕЛЯТИНЫ С НУТОМ 300Г	ФАХИТОС С КУРИЦЕЙ 300Г	КУРИЦА «ПИНА КОЛАДА» 300Г	МИТБОЛЫ В ТОМАТНОМ СОУСЕ 300Г
11:00	ЯГОДНО-ЙОГУРТОВЫЙ ПУДИНГ 180Г	РУЛЕТКИ ИЗ ОМЛЕТА С ЛОСОСЕМ 180Г	ЯБЛОЧНЫЕ ОЛАДЬИ 180Г	КЕКС С ИНДЕЙКОЙ И ОЛИВКАМИ 200Г	ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЕ ШАРИКИ 150Г
16:00	ЗЕЛЁНЫЙ СМУЗИ-БОУЛ 250Г	ТВОРОЖНЫЙ ДЕСЕРТ 250Г	САЛАТ ИЗ БАКЛАЖАНОВ 200Г	АНАНАСОВО-БАНАНОВЫЙ СМУЗИ 250Г	ПРОТЕИНОВЫЕ МАФФИНЫ 180Г
КБЖУ	1650/103/55/120	1580/99/61/145	1730/84/65/110	1770/110/68/170	1730/105/67/135

РЕКОМЕНДУЕМ:

- 💧 ПЕЙ 1,5–2 ЛИТРА ВОДЫ В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ.
- 🕒 ПРОСТО ЕШЬ БАНОЧКИ ПО ВРЕМЕНИ — ВСЁ УЖЕ РАСПИСАНО!
- ☕ ЧАЙ ИЛИ КОФЕ БЕЗ САХАРА — МОЖНО.
- 🚫 ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ПРОДУКТЫ И СЛАДОСТИ — НЕТ.
- 😴 СОН + ПРОГУЛКИ + ТРЕНИРОВКИ = ЛУЧШИЙ РЕЗУЛЬТАТ.
- ❄️ ХРАНИ ЕДУ В ХОЛОДИЛЬНИКЕ.

ДЛЯ КОГО:

ХОЧЕШЬ СНИЖАТЬ ВЕС ПОСТЕПЕННО И КОМФОРТНО.
НУЖНО ПОДДЕРЖИВАТЬ МЫШЕЧНУЮ МАССУ.
ВАЖНО ПОЛНОЦЕННОЕ И СБАЛАНСИРОВАННОЕ ПИТАНИЕ.

❤️ **РЕЗУЛЬТАТ: ПОДДЕРЖКА МЫШЦ, ЭНЕРГИЯ, ПОСТЕПЕННЫЙ МИНУС ВЕСА!**