

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



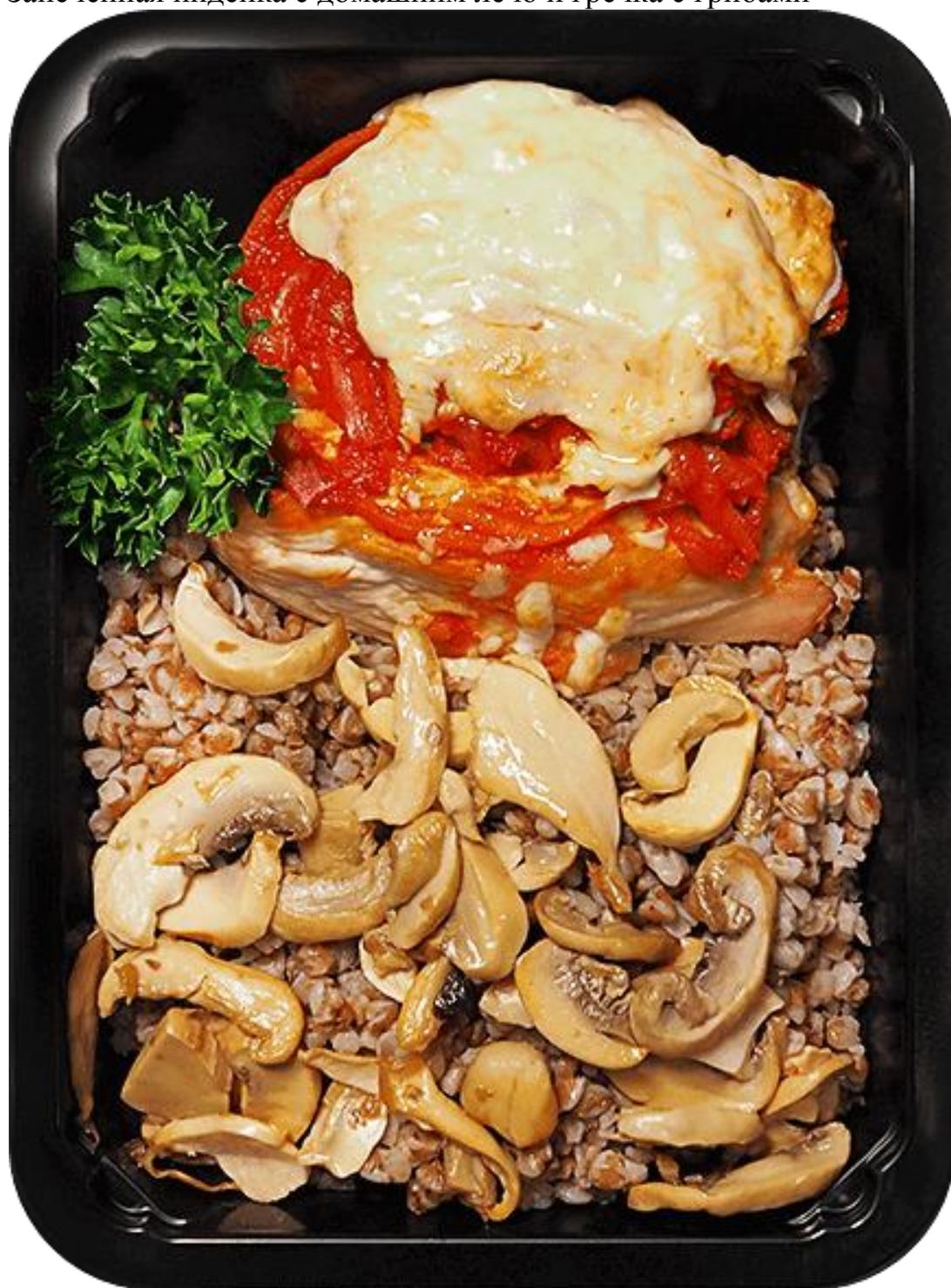
2 прием

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 Шприрача" 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

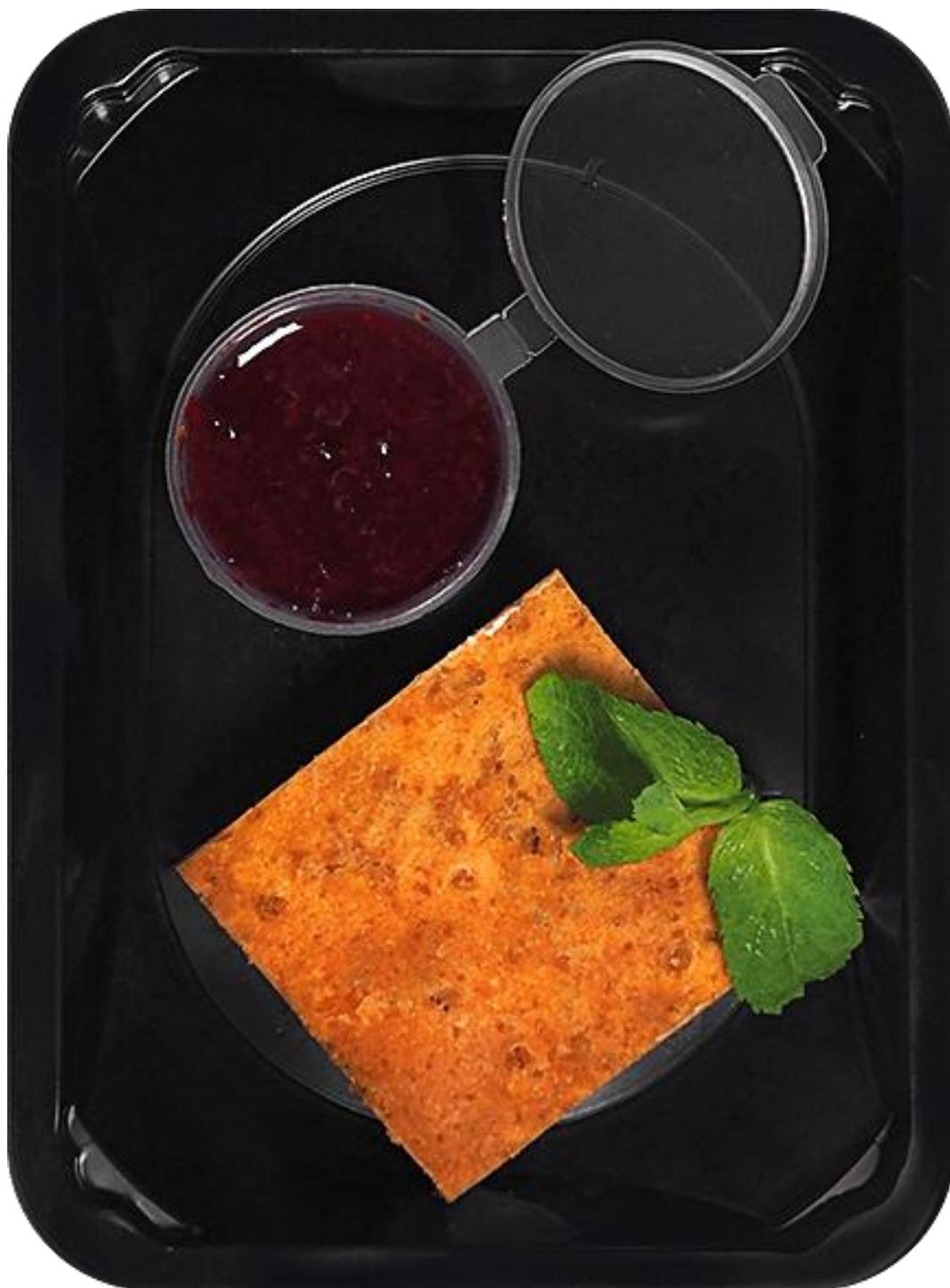
Блинчики с творогом и изюмом



ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ ПРИМЕРНОГО МЕНЮ

1 прием

Запеканка из творога с ягодным джемом



2 прием
Свёкла с черносливом



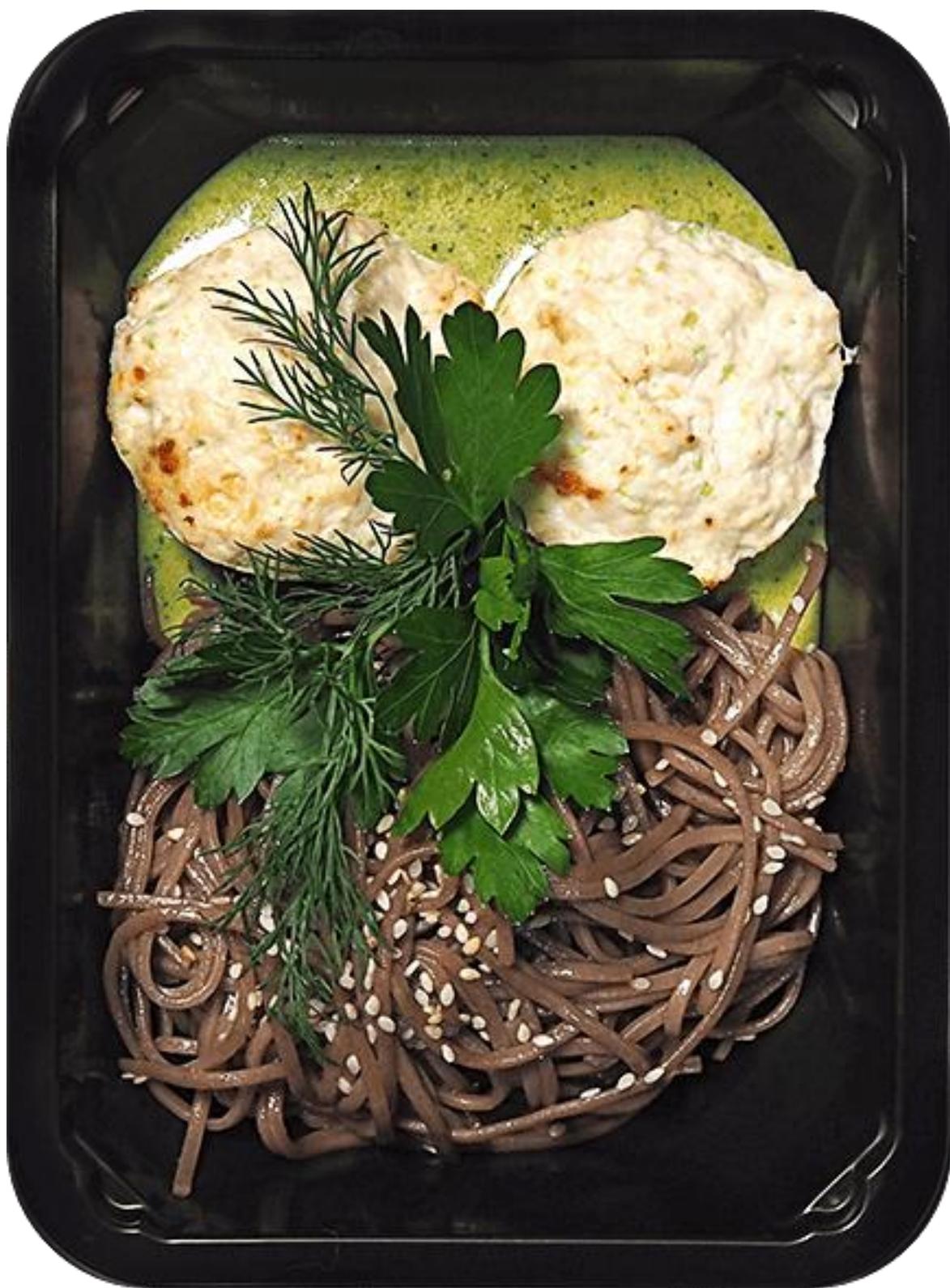
3 прием

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

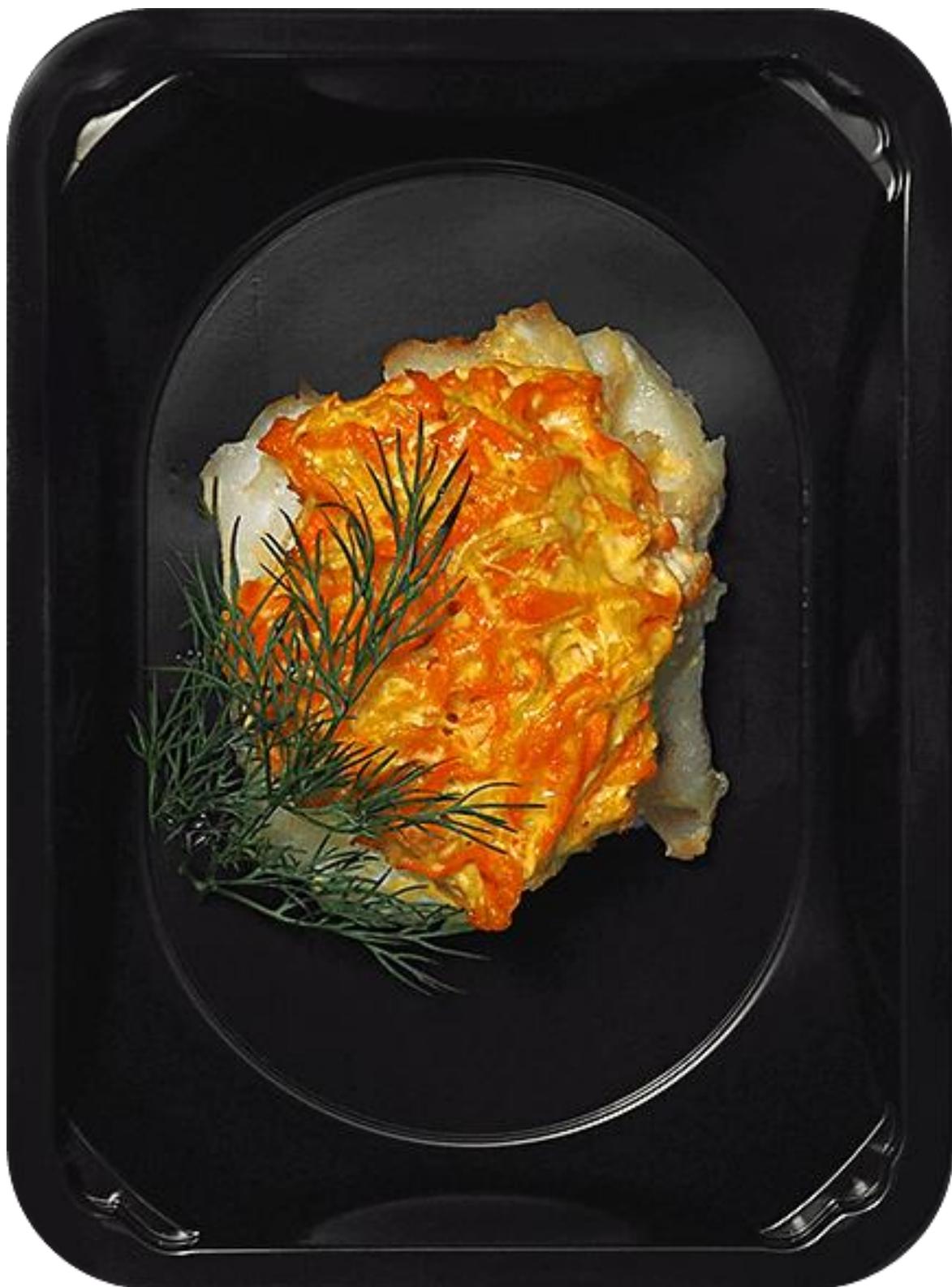


4 прием

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

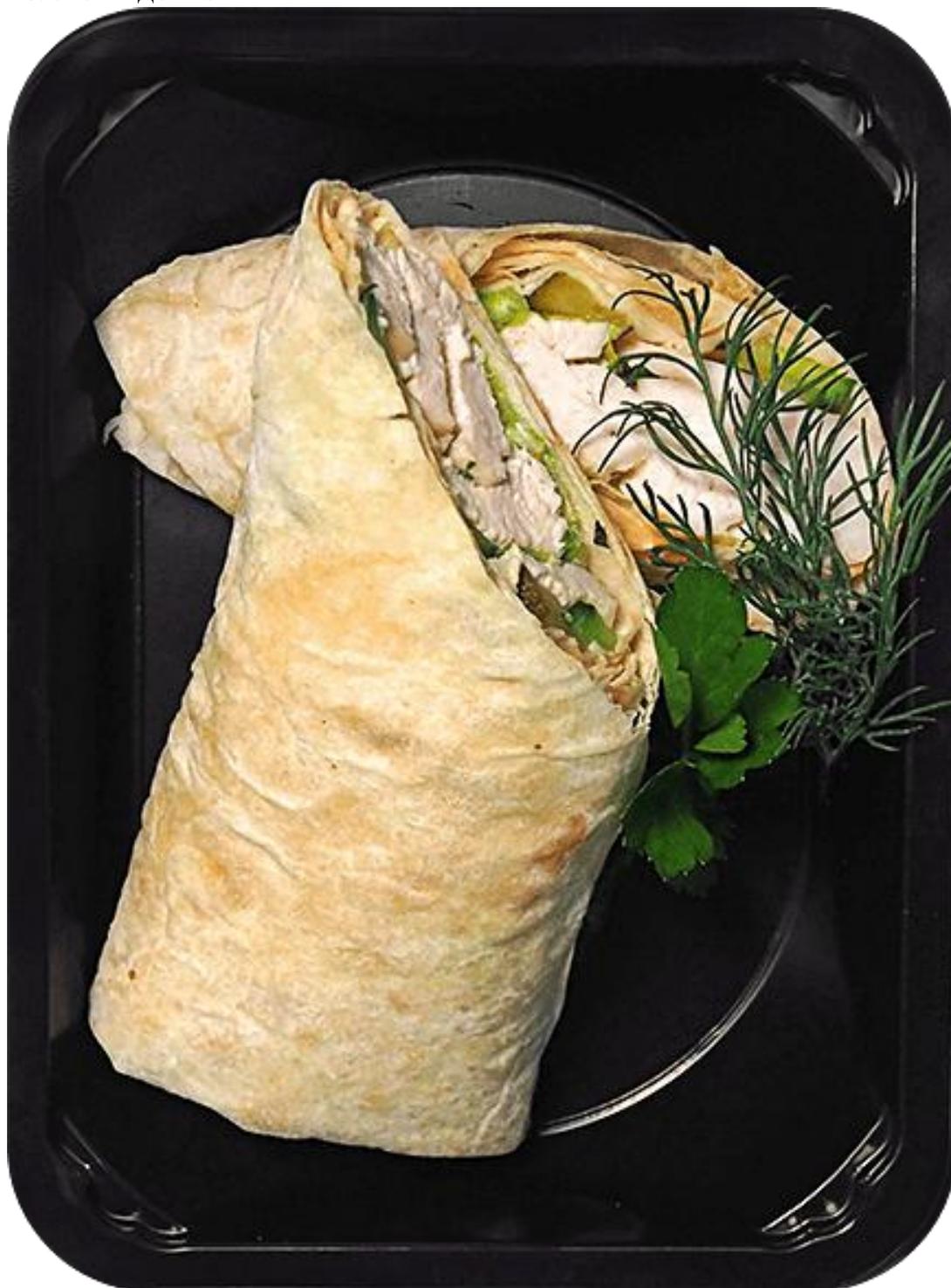


2 прием

Салат с говядиной, фасолью и помидорами



3 прием
Ролл с индейкой



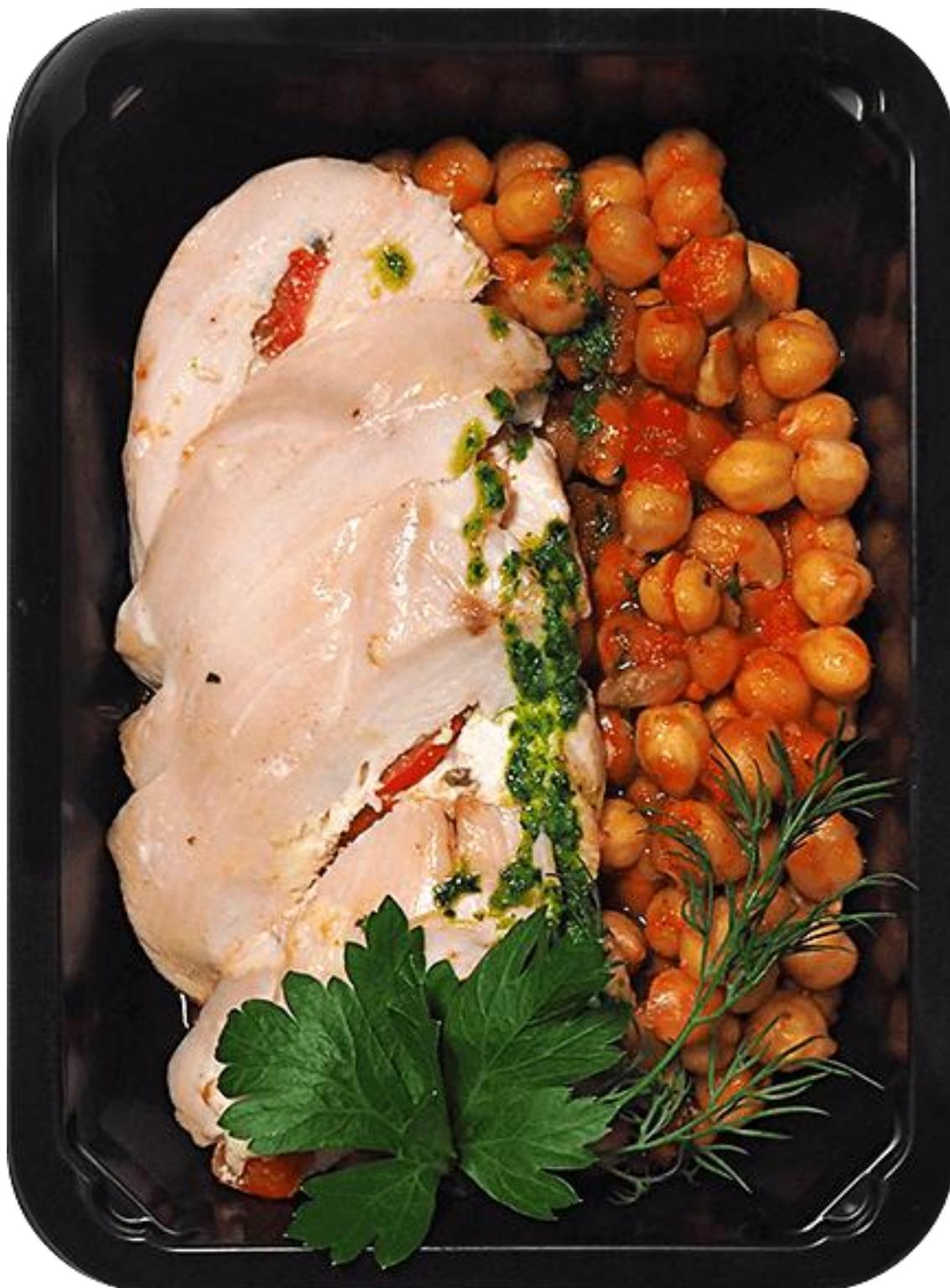
4 прием

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



5 прием

Куриная грудка по-тоскански 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



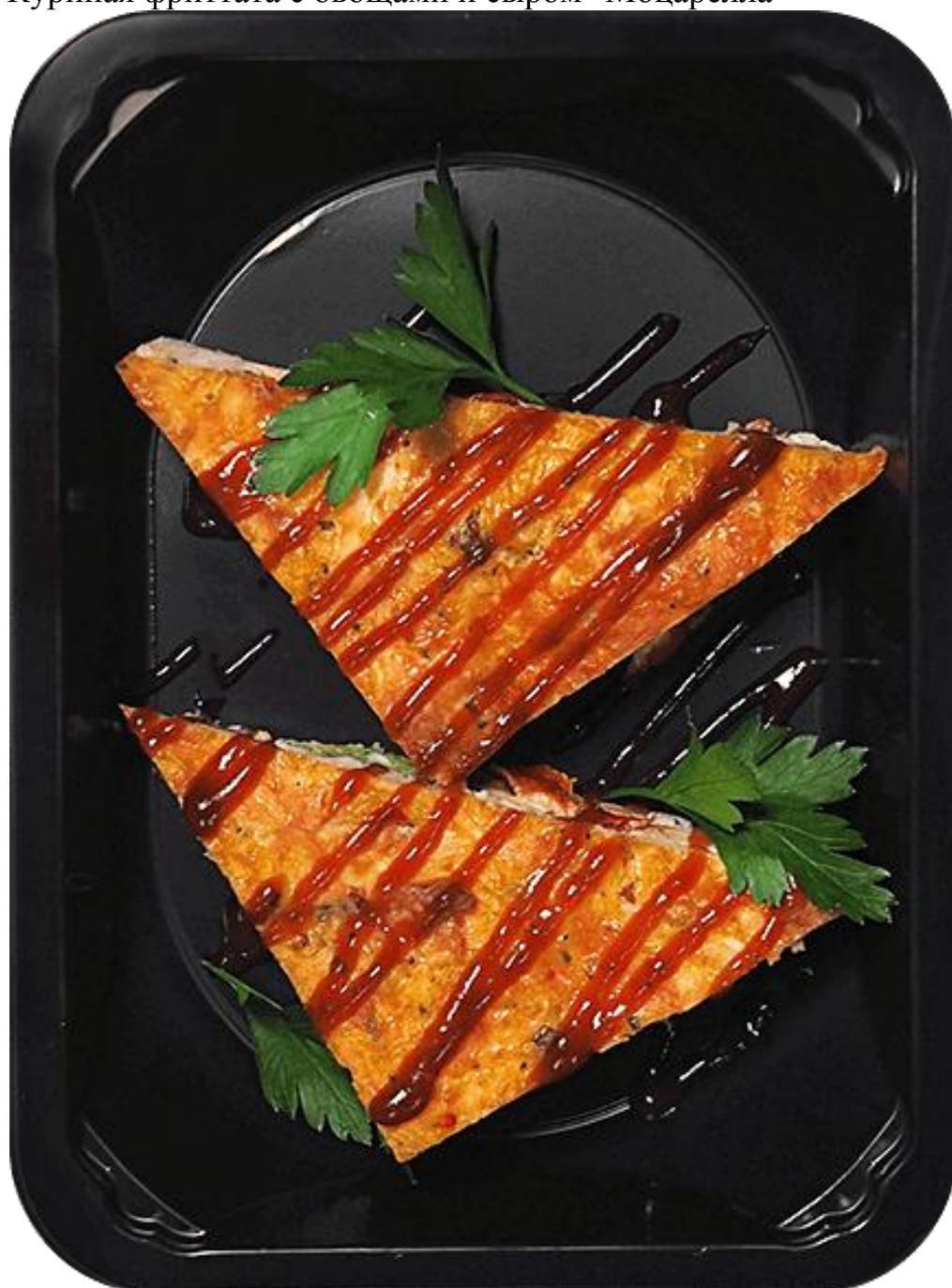
2 прием

Свекольный салат с киноа и белой фасолью



3 прием

Куриная фриттата с овощами и сыром "Моцарелла"



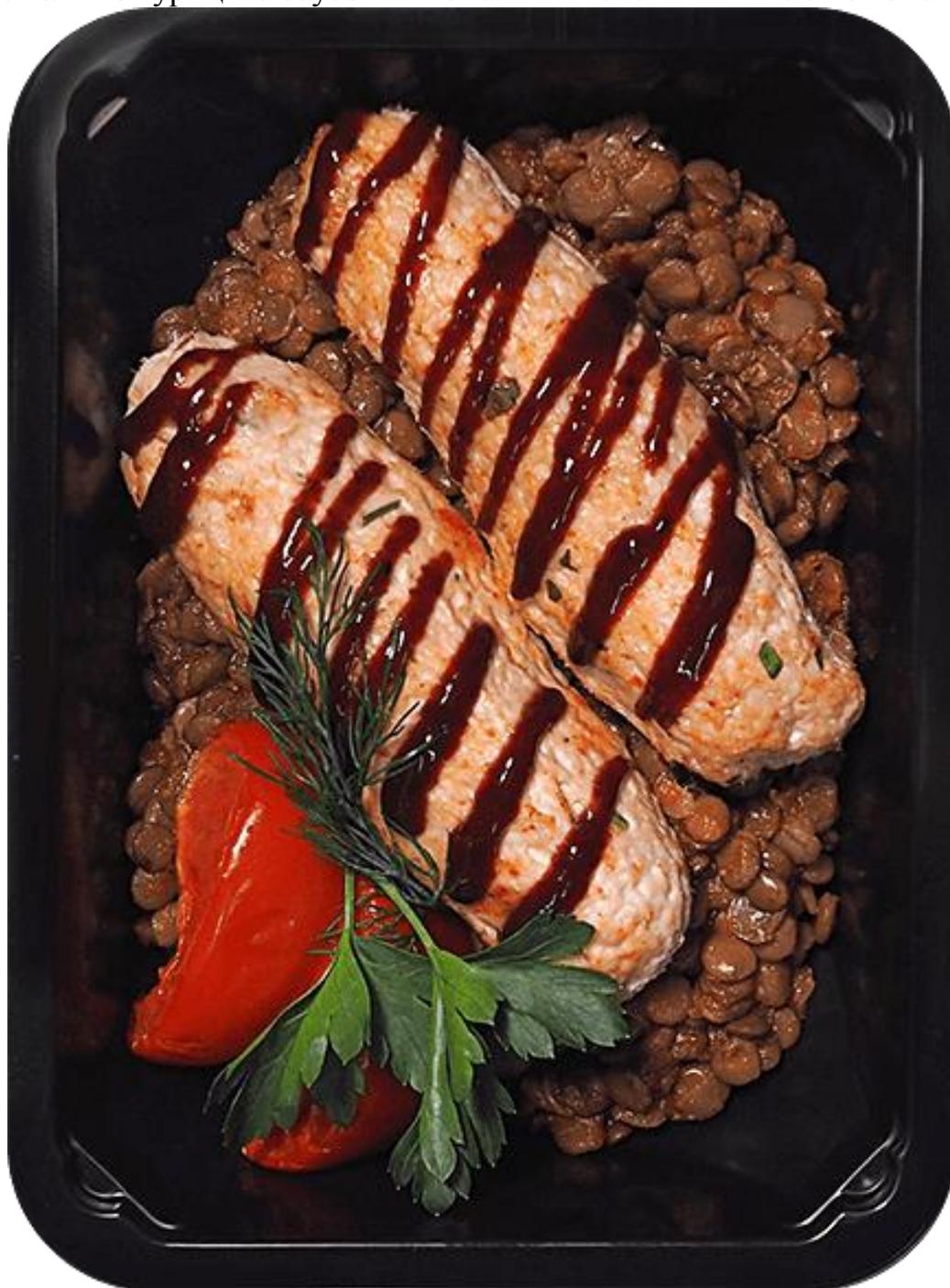
4 прием

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



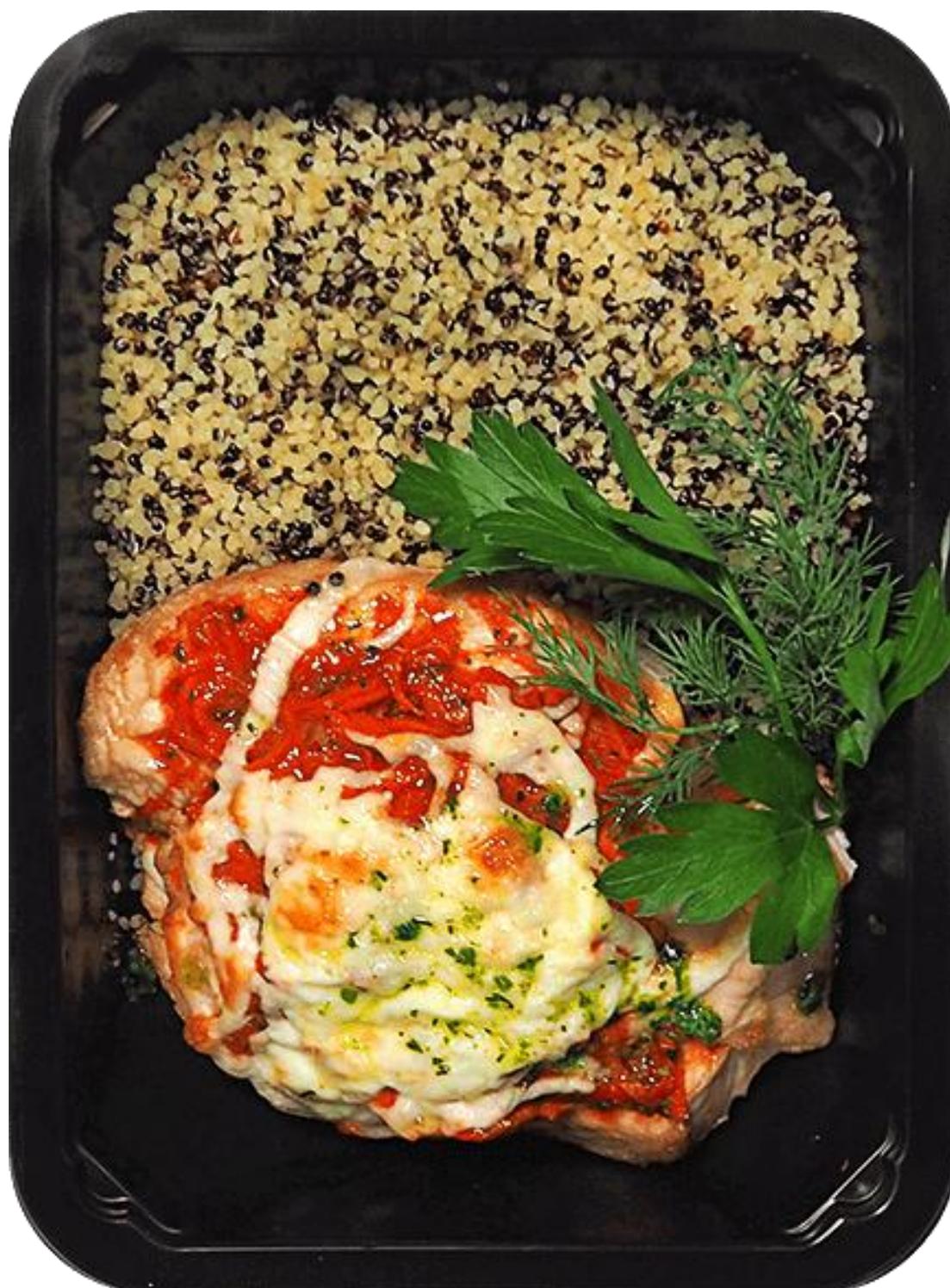
2 прием

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



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.

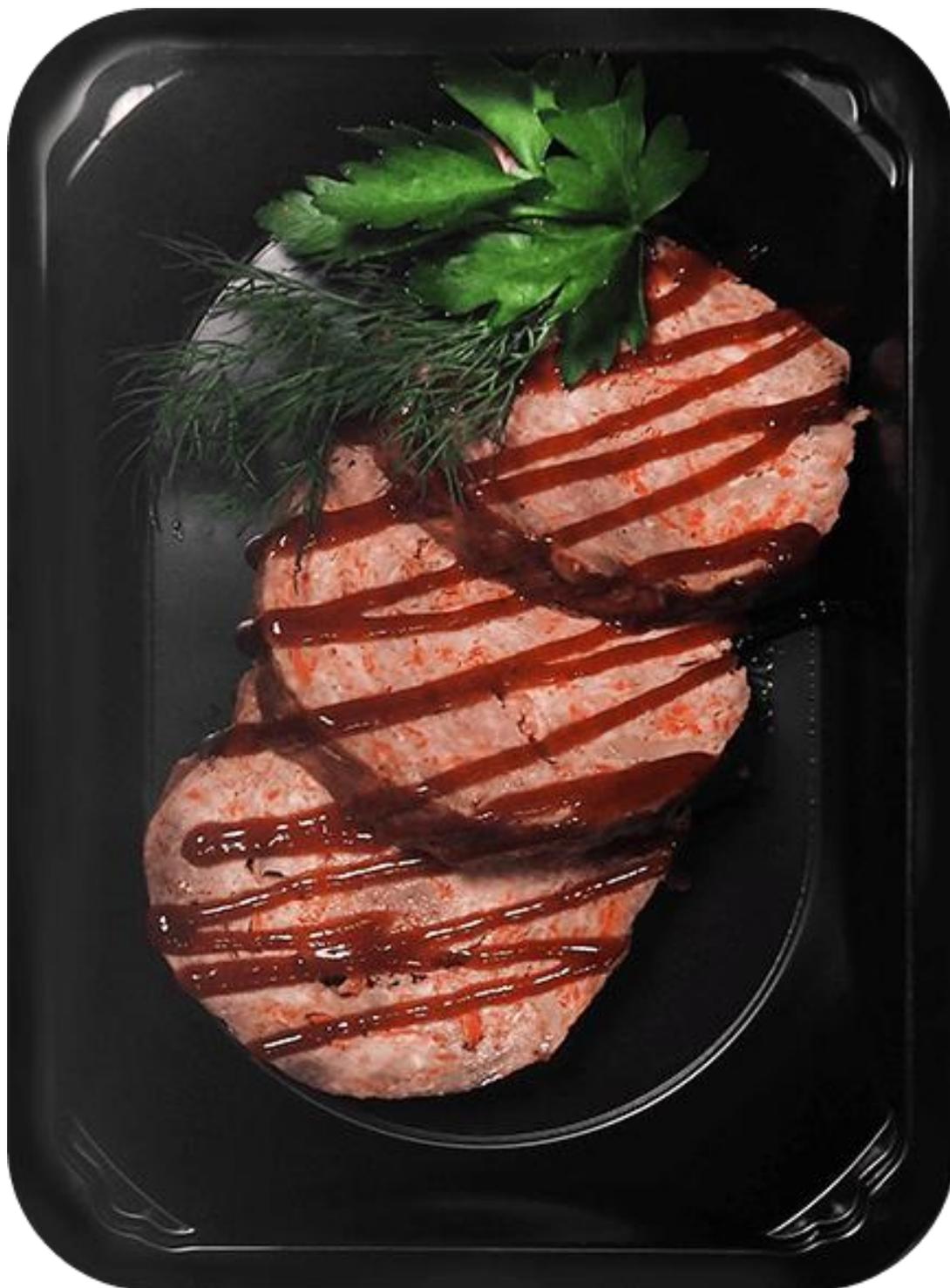
1 прием

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

