

SMARTFOOD
FITFASHION



ПИТАЙТЕСЬ ПРАВИЛЬНО, БУДЬТЕ В ФОРМЕ.
МЫ ПОЗАБОТИЛИСЬ О ПОДСЧЁТЕ КАЛОРИЙ.

1700

килокалорий

S KEEP FIT 1700Женское меню для поддержания веса
Мужское меню для потери весаFITFASHION
SMARTFOOD. DELIVERY**01**

день

1709 ккалкалорийность
дневного рациона132
белки56
жиры170
углеводы**ПЕРВЫЙ ЗАВТРАК**

⌚ 08:30-09:30

ОВСЯНАЯ КАША 250 гр
*на растительном молоке с ягодным соусом***ВТОРОЙ ЗАВТРАК**

⌚ 11:00-12:00

ЗЕРНОВОЙ ТОСТ..... 100 гр
с авокадо и легкой фетой

КОНФЕТЫ «ПОЛЕЗНЫЕ»..... 40 гр

ОБЕД

⌚ 14:00-15:00

КРЕМ-СУП ИЗ СВЕЖИХ ШАМПИНЬОНОВ..... 250 гр

ФИЛЕ ИНДЕЙКИ СУ-ВИД.....150 гр

СМЕСЬ РИСА 200 гр

ПОЛДНИК

⌚ 17:00

СЫРНИКИ140 гр

ФИТОЧАЙ200 мл

УЖИН

⌚ 19:00-19:30

КОТЛЕТКИ РЫБНЫЕ 160/40 гр
*с яйцом пашот и шпинатом*САЛАТ ЦВЕТНОЙ130 гр
из свежих овощей с итальянской заправкой

КИСЛОРОДНАЯ ВОДА

ТРАВЯНОЙ ЧАЙ

S KEEP FIT 1700Женское меню для поддержания веса
Мужское меню для потери весаFITFASHION
SMARTFOOD. DELIVERY**02**

день

1774 ккалкалорийность
дневного рациона134
белки69
жиры154
углеводы**ПЕРВЫЙ ЗАВТРАК**

⌚ 08:30-09:30

ГРЕЧА180 гр
с жареными грибами

БАНАН180 гр

ВТОРОЙ ЗАВТРАК

⌚ 11:00-12:00

ПЕЧЕНЬЕ «КУКИС» 40 гр
*из овсяных хлопьев и сухофруктов*ОМЛЕТ БЕЛКОВЫЙ120 гр
*с рукколой***ОБЕД**

⌚ 14:00-15:00

САЛАТ 200 гр
*из свежих овощей с корнем сельдерея*ПРИПУЩЕННОЕ РУБЛЕННОЕ КУРИНОЕ ФИЛЕ150/150 гр
*со смесью дикого и белого риса*ЗЕРНОВОЙ ТОСТ 100 гр
*с авокадо***ПОЛДНИК**

⌚ 17:00

ДОМАШНЯЯ ЗАПЕКАНКА160 гр
из творога с яблоками и курагой

МИНДАЛЬНЫЕ ОРЕХИ 30 гр

УЖИН

⌚ 19:00-19:30

СПИНКА ТРЕСКИ200/100 гр
*с брокколи на пару и миндалем*КИСЛОРОДНАЯ ВОДА
ТРАВЯНОЙ ЧАЙ

S KEEP FIT 1700

Женское меню для поддержания веса
Мужское меню для потери веса

FITFASHION
SMARTFOOD. DELIVERY

03 **1636 ккал**

калорийность
дневного рациона

день

132
белки

62
жиры

138
углеводы

ПЕРВЫЙ ЗАВТРАК

⌚ 08:30-09:30

КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК 200 мл

ЖЕМЧУЖНЫЙ КУС-КУС 200 гр
со свежими овощами и мятой

ИНДЕЙКА ОТВАРНАЯ 100 гр

ВТОРОЙ ЗАВТРАК

⌚ 11:00-12:00

ПЕРЕПЕЛИНЫЕ ЯЙЦА 40/30/20 гр
с помидорами черри, рукколой и соусом «Цезарь»

ОБЕД

⌚ 14:00-15:00

КРЕМ-СУП 250 гр
из корня сельдерея с креветками

КОТЛЕТКИ 160 гр
из телятины запеченные

САЛАТ 200 гр
с киноа, сельдереем и Фетой

ПОЛДНИК

⌚ 17:00

САЛАТ 200 гр
с куриным филе и яичными блинчиками

ФИНИКИ 30 гр

УЖИН

⌚ 19:00-19:30

ФИЛЕ ДОРАДО 100/150 гр
*запеченное на овощной подушке из цуккини, моркови
и болгарского перца*

КИСЛОРОДНАЯ ВОДА

ТРАВЯНОЙ ЧАЙ

S KEEP FIT 1700Женское меню для поддержания веса
Мужское меню для потери весаFITFASHION
SMARTFOOD. DELIVERY**04**

день

1736ккалкалорийность
дневного рациона118
белки64
жиры172
углеводы**ПЕРВЫЙ ЗАВТРАК**

⌚ 08:30-09:30

КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК 200 мл

КАША МУЛЬТИЗЛАКОВАЯ 200 гр
на кокосовом молоке

КУРАГА 50 гр

ВТОРОЙ ЗАВТРАК

⌚ 11:00-12:00

ОТВАРНОЕ ЯЙЦО 30/30 гр
*с зеленой спаржей***ОБЕД**

⌚ 14:00-15:00

КРЕМ-СУП 250 гр
*из чечевицы*КУРИНАЯ ГРУДКА 130/100 гр
*на гриле с лапшой из кабачка*КАРПАЧЧО ИЗ ТЫКВЫ 100 гр
*с яблоком, сельдереем, рукколой
и мятно-лимонной заправкой***ПОЛДНИК**

⌚ 17:00

КУРИНЫЙ РУЛЕТ 100 гр
со шпинатом и миксом салатов

ФИТОЧАЙ 200 мл

УЖИН

⌚ 19:00-19:30

ФИЛЕ ЛОСОСЯ 130/100/30 гр
с цветной капустой на пару и апельсиновым соусом

КИСЛОРОДНАЯ ВОДА

ТРАВЯНОЙ ЧАЙ

S KEEP FIT 1700Женское меню для поддержания веса
Мужское меню для потери весаFITFASHION
SMARTFOOD. DELIVERY**05** **1713 ккал**калорийность
дневного рациона

день

118
белки78
жиры134
углеводы**ПЕРВЫЙ ЗАВТРАК**⌚ **08:30-09:30**

КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК 200 мл

ОВСЯНАЯ КАША 250 гр
*на растительном молоке***ВТОРОЙ ЗАВТРАК**⌚ **11:00-12:00**КРЕВЕТКИ 200 гр
*с булгуром и цуккини***ОБЕД**⌚ **14:00-15:00**БОРЩ 300/15 гр
*со сметаной*КОТЛЕТЫ ИЗ ТЕЛЯТИНЫ НА ПАРУ 160/100 гр
со стручковой фасолью и овощным тар-таром

СУХОФРУКТЫ 30 гр

ПОЛДНИК⌚ **17:00**ФРИТТАТА 200 гр
*с овощами и зеленью***УЖИН**⌚ **19:00-19:30**СУДАК 100/100 гр
*припущенный со шпинатом и помидорами черри*КИСЛОРОДНАЯ ВОДА
ТРАВЯНОЙ ЧАЙ

S KEEP FIT 1700Женское меню для поддержания веса
Мужское меню для потери весаFITFASHION
SMARTFOOD. DELIVERY**06**

день

1784 ккалкалорийность
дневного рациона

121

белки

64

жиры

181

углеводы

ПЕРВЫЙ ЗАВТРАК

⌚ 08:30-09:30

ГРЕЙПФРУТ130 гр

РИСОВАЯ КАША 250 гр
*с ягодами годжи***ВТОРОЙ ЗАВТРАК**

⌚ 11:00-12:00

СЭНДВИЧ..... 200 гр
*с цыпленком***ОБЕД**

⌚ 14:00-15:00

СУП «МИНЕСТРОНЕ» ОВОЩНОЙ 250 гр

БЕФСТРОГАНОВ.....150/150 гр
*с рассыпчатой гречей*МИКС ЗЕЛЕННЫХ САЛАТОВ 30/30 гр
с томатами черри

ОТВАР ШИПОВНИКА200 мл

ПОЛДНИК

⌚ 17:00

ДЕСЕРТ НИЗКОКАЛОРИЙНЫЙ140 гр

УЖИН

⌚ 19:00-19:30

СПИНКА ТРЕСКИ 200/200 гр
*с мини-овощами на пару*КИСЛОРОДНАЯ ВОДА
ТРАВЯНОЙ ЧАЙ

S KEEP FIT 1700Женское меню для поддержания веса
Мужское меню для потери весаFITFASHION
SMARTFOOD. DELIVERY**07 1711 ккал**калорийность
дневного рациона

день

104
белки74
жиры159
углеводы**ПЕРВЫЙ ЗАВТРАК**

⌚ 08:30-09:30

ОВСЯНАЯ КАША 250 гр
*на растительном молоке с ягодным соусом***ВТОРОЙ ЗАВТРАК**

⌚ 11:00-12:00

ЗЕРНОВОЙ ТОСТ..... 100 гр
*с авокадо и легкой фетой***ОБЕД**

⌚ 14:00-15:00

САЛАТ «ВИТАМИННЫЙ» 150 гр

КРЕМ-СУП 250 гр
*из кабачков и шпината*КУРИНАЯ ГРУДКА НА ГРИЛЕ 100/100 гр
*со смесью дикого и белого риса***ПОЛДНИК**

⌚ 17:00

ОМЛЕТ 100/20 гр
*с помидорами черри и рукколой***УЖИН**

⌚ 19:00-19:30

ФИЛЕ ДОРАДО ЗАПЕЧЕННОЕ 200/200 гр
*с кус-кусом и прованскими травами*КИСЛОРОДНАЯ ВОДА
ТРАВЯНОЙ ЧАЙ

S KEEP FIT 1700Женское меню для поддержания веса
Мужское меню для потери весаFITFASHION
SMARTFOOD. DELIVERY**08**

день

1780 ккалкалорийность
дневного рациона133
белки67
жиры162
углеводы**ПЕРВЫЙ ЗАВТРАК**

⌚ 08:30-09:30

КАША ПШЕННАЯ 200 гр
*с тыквой и отрубями***ВТОРОЙ ЗАВТРАК**

⌚ 11:00-12:00

ОМЛЕТ 120 гр
белковый с зеленью

ДЕСЕРТ НИЗКОКАЛОРИЙНЫЙ 140 гр

ОБЕД

⌚ 14:00-15:00

ТЫКВЕННЫЙ КРЕМ-СУП 250 гр
*с фрикадельками*БИФСТЕКС РУБЛЕННЫЙ 100/150/100 гр
*из говядины с рассыпчатой гречей
и свежими овощами***ПОЛДНИК**

⌚ 17:00

ДОМАШНЯЯ ЗАПЕКАНКА 180 гр
*из творога с яблоками и курагой***УЖИН**

⌚ 19:00-19:30

СПИНКА ТРЕСКИ 150/150 гр
*с брокколи и соусом из шпината*КИСЛОРОДНАЯ ВОДА
ТРАВЯНОЙ ЧАЙ

S KEEP FIT 1700Женское меню для поддержания веса
Мужское меню для потери весаFITFASHION
SMARTFOOD. DELIVERY**09**

день

1663 ккалкалорийность
дневного рациона

130

белки

61

жиры

148

углеводы

ПЕРВЫЙ ЗАВТРАК

⌚ 08:30-09:30

КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК 200 мл

КУС-КУС 200 гр
*с овощами и мятой*ТОСТ 100 гр
*со сливочным сыром и авокадо***ВТОРОЙ ЗАВТРАК**

⌚ 11:00-12:00

СЫРНИКИ 140 гр

ОБЕД

⌚ 14:00-15:00

МИСО-СУП 250 гр

МИКС ЗЕЛЕННЫХ САЛАТОВ 30/30 гр
*с авокадо и лимоном*КУРИНЫЙ ШАШЛЫЧОК 100/150 гр
*с легким овощным ризотто***ПОЛДНИК**

⌚ 17:00

КУКУРУЗА НА ГРИЛЕ 200 гр

УЖИН

⌚ 19:00-19:30

СИБАС ЗАПЕЧЕННЫЙ 1 шт

ЗЕЛЕНый САЛАТ 60 гр
с томатами

КИСЛОРОДНАЯ ВОДА

ТРАВЯНОЙ ЧАЙ

S KEEP FIT 1700Женское меню для поддержания веса
Мужское меню для потери весаFITFASHION
SMARTFOOD. DELIVERY**10**

день

1676 ккалкалорийность
дневного рациона

112

белки

73

жиры

142

углеводы

ПЕРВЫЙ ЗАВТРАК

⌚ 08:30-09:30

КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК 200 мл

ГРЕЧОТТО 200 гр
с вялеными томатами и прованскими травами

ИНДЕЙКА СУ- ВИД 100 гр

ВТОРОЙ ЗАВТРАК

⌚ 11:00-12:00

БАНАН 200 гр

ОБЕД

⌚ 14:00-15:00

ПАСТА «АЛЬ-ПОМОДОРО» 250 гр

САЛАТ 170 гр
*с говядиной и с соусом «Хрен»***ПОЛДНИК**

⌚ 17:00

КУРИНЫЙ РУЛЕТ 130 гр
со шпинатом

ФИТОЧАЙ 200 мл

УЖИН

⌚ 19:00-19:30

ФИЛЕ ЛОСОСЯ НА ПАРУ 130/100/30 гр
с цветной капустой и апельсиновым соусом

КИСЛОРОДНАЯ ВОДА

ТРАВЯНОЙ ЧАЙ

S KEEP FIT 1700

Женское меню для поддержания веса
Мужское меню для потери веса

FITFASHION
SMARTFOOD. DELIVERY

11

день

1749 ккал

калорийность
дневного рациона

120

белки

76,7

жиры

145

углеводы

ПЕРВЫЙ ЗАВТРАК

🕒 08:30-09:30

КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК 200 мл

ОМЛЕТ 200 гр

с овощами и ветчиной

ВТОРОЙ ЗАВТРАК

🕒 11:00-12:00

ОЛАДЫ 100 гр

из цукини и яблок

ОБЕД

🕒 14:00-15:00

КРЕМ-СУП 250 гр

из чечевицы

МЕДАЛЬОН ИЗ ГОВЯДИНЫ 80/100 гр

с соусом «Демиглас» и рисом

САЛАТ 100 гр

из редиса и огурца с перепелиным яйцом

ПОЛДНИК

🕒 17:00

СЫРНИКИ 140 гр

ФИТОЧАЙ 200 мл

УЖИН

🕒 19:00-19:30

СУДАК НА ПАРУ 200/100 гр

с булгуром и цукини в мятной заправке

КИСЛОРОДНАЯ ВОДА

ТРАВЯНОЙ ЧАЙ

S KEEP FIT 1700Женское меню для поддержания веса
Мужское меню для потери весаFITFASHION
SMARTFOOD. DELIVERY**12**

день

1750 ккалкалорийность
дневного рациона

117

белки

72

жиры

157

углеводы

ПЕРВЫЙ ЗАВТРАК

⌚ 08:30-09:30

ОВСЯНАЯ КАША 250 гр
на растительном молоке с отрубями

ПЕЧЕНЬЕ «КУКИС» 50 мл

ВТОРОЙ ЗАВТРАК

⌚ 11:00-12:00

САЛАТ 200 гр
*с киноа, сельдереем и легкой фетой***ОБЕД**

⌚ 14:00-15:00

ХОЛОДНЫЙ СУП 250 гр
*из авокадо с креветками*КУРИННАЯ ГРУДКА 130/100 гр
*с лапшой из кабачка*САЛАТ 100 гр
*из свежих овощей с итальянской заправкой***ПОЛДНИК**

⌚ 17:00

МИНИ-ФЛАН 200 гр
с брокколи и миндалем

НАСТОЙ ШИПОВНИКА 200 мл

УЖИН

⌚ 19:00-19:30

РЫБНЫЕ КОТЛЕТЫ 200 гр
из лосося и морской белой рыбы с яйцом и шпинатом

КИСЛОРОДНАЯ ВОДА

ТРАВЯНОЙ ЧАЙ

S KEEP FIT 1700Женское меню для поддержания веса
Мужское меню для потери весаFITFASHION
SMARTFOOD. DELIVERY**13**

день

1725 ккалкалорийность
дневного рациона

121

белки

61

жиры

172

углеводы

ПЕРВЫЙ ЗАВТРАК

⌚ 08:30-09:30

КАША МУЛЬТИЗЛАКОВАЯ 250 гр
*на кокосовом молоке***ВТОРОЙ ЗАВТРАК**

⌚ 11:00-12:00

ПЕРЕПЕЛИНЫЕ ЯЙЦА 100 гр
с помидорами черри и соусом «Цезарь»

ГРЕЙПФРУТ 130 гр

ОБЕД

⌚ 14:00-15:00

САЛАТ «ВИТАМИННЫЙ» 100 гр

КРЕМ-СУП ОВОЩНОЙ 250 гр

ПРИПУЩЕННОЕ КУРИНОЕ ФИЛЕ 150/150 гр
со смесью бурого и дикого риса

НИЗКОКАЛОРИЙНЫЙ ДЕСЕРТ 140 мл

ПОЛДНИК

⌚ 17:00

САЛАТ 200 гр
с куриным филе и яичными блинчиками

НАСТОЙ ШИПОВНИКА 200 мл

УЖИН

⌚ 19:00-19:30

ШАШЛЫЧОК ИЗ ЛОСОСЯ 130/100 гр
с овощами гриль

КИСЛОРОДНАЯ ВОДА

ТРАВЯНОЙ ЧАЙ

S KEEP FIT 1700

Женское меню для поддержания веса
Мужское меню для потери веса

FITFASHION
SMARTFOOD. DELIVERY

14

день

1735 ккал

калорийность
дневного рациона

113

белки

71

жиры

160

углеводы

ПЕРВЫЙ ЗАВТРАК

🕒 08:30-09:30

ПШЕННАЯ КАША 200 гр
с тыквой и отрубями

ДЕСЕРТ НИЗКОКАЛОРИЙНЫЙ 140 гр

ВТОРОЙ ЗАВТРАК

🕒 11:00-12:00

КУКУРУЗА ГРИЛЬ 200 гр

ОБЕД

🕒 14:00-15:00

КРЕМ-СУП 300 гр
из цукини с рикоттой и киноа

СПАГЕТТИ «БОЛОНЬЕЗЕ» 250 гр
с рукколой и помидорами черри

ПОЛДНИК

🕒 17:00

СЭНДВИЧ 270 гр
с курицей и яйцом

УЖИН

🕒 19:00-19:30

СУДАК ЗАПЕЧЕННЫЙ 150/100 гр
в семенах льна со спаржей

КИСЛОРОДНАЯ ВОДА
ТРАВЯНОЙ ЧАЙ