

SMARTFOOD
FITFASHION



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

2000

килокалорий

01

день

1934 ккал

калорийность
дневного рациона

154

белки

80

жиры

150

углеводы

ПЕРВЫЙ ЗАВТРАК

⌚ 08:30-09:30

ОВСЯНАЯ КАША 250 гр
*на растительном молоке с ягодным соусом*КОНФЕТЫ «ПОЛЕЗНЫЕ» 40 гр
*из сухофруктов***ВТОРОЙ ЗАВТРАК**

⌚ 11:00-12:00

ЗЕРНОВОЙ ТОСТ 100 гр
*с авокадо и легкой фетой*МИНИ-ФЛАН 200 гр
*с брокколи и миндалем***ОБЕД**

⌚ 14:00-15:00

КРЕМ-СУП ИЗ СВЕЖИХ ШАМПИНЬОНОВ 250 гр

ФИЛЕ ИНДЕЙКИ СУ-ВИД 200/150 гр
*с запеченным картофелем*САЛАТ «ЦВЕТНОЙ» 100/30 гр
*из свежих овощей с итальянской заправкой***ПОЛДНИК**

⌚ 17:00

СЫРНИКИ 140 гр

УЖИН

⌚ 19:00-19:30

КОТЛЕТКИ РЫБНЫЕ 160/40 гр
*с яйцом пашот и шпинатом*ЗЕЛЕНЫЙ САЛАТ 60 гр
с помидорами черри

КИСЛОРОДНАЯ ВОДА

ТРАВЯНОЙ ЧАЙ

02

день

1950 ккал

калорийность
дневного рациона

170

белки

76

жиры

147

углеводы

ПЕРВЫЙ ЗАВТРАК

🕒 08:30-09:30

ГРЕЧА180 гр
с 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
с куриной печенью

ЛЕГКИЙ СУП. 250 гр
из морепродуктов

ПРИПУЩЕННОЕ РУБЛЕННОЕ КУРИНОЕ ФИЛЕ150/150 гр
со смесью дикого и белого риса

ПОЛДНИК

🕒 17:00

ОРЕХИ 30 гр

ДОМАШНЯЯ ЗАПЕКАНКА160 гр
из творога с яблоками и курагой

УЖИН

🕒 19:00-19:30

СПИНКА ТРЕСКИ200/100 гр
с брокколи и шпинатом на пару

КИСЛОРОДНАЯ ВОДА

ТРАВЯНОЙ ЧАЙ

03 1982 ккал

калорийность
дневного рациона

день

170

белки

82

жиры

141

углеводы

ПЕРВЫЙ ЗАВТРАК

⌚ 08:30-09:30

КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК 200 мл

ЖЕМЧУЖНЫЙ КУС-КУС 200 гр
со свежими овощами и мятой

ИНДЕЙКА ОТВАРНАЯ 200 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

БОРЩ 250 гр
*с говядиной*КОТЛЕТЫ ЗАПЕЧЕННЫЕ 160 гр
*из телятины*САЛАТ 200 гр
*с киноа, сельдереем и сыром фета***ПОЛДНИК**

⌚ 17:00

САЛАТ 200 гр
с куриным филе и яичными блинчиками

СМЕСЬ СУХОФРУКТОВ 50 гр

УЖИН

⌚ 19:00-19:30

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

КИСЛОРОДНАЯ ВОДА

ТРАВЯНОЙ ЧАЙ

04

день

1988 ккал

калорийность
дневного рациона

154

белки

84

жиры

153

углеводы

ПЕРВЫЙ ЗАВТРАК

🕒 08:30-09:30

КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК 200 мл

КАША МУЛЬТИЗЛАКОВАЯ. 200 гр
на кокосовом молоке

ТОСТЫ ЗЕРНОВЫЕ. 60 гр
с сыром

ВТОРОЙ ЗАВТРАК

🕒 11:00-12:00

ДЕСЕРТ НИЗКОКАЛОРИЙНЫЙ 140 гр

ОБЕД

🕒 14:00-15:00

КАРПАЧЧО ИЗ ТЫКВЫ 100 гр
с яблоком, сельдереем, рукколой и мятно-лимонной заправкой

КРЕМ-СУП 350 гр
из чечевицы с фрикадельками

КУРИНАЯ ГРУДКА ГРИЛЬ. 130/100 гр
с лапшой из кабачка

ПОЛДНИК

🕒 17:00

КУРИНЫЙ РУЛЕТ. 100/30 гр
со шпинатом и миксом салатов

ФИТОЧАЙ 200 мл

УЖИН

🕒 19:00-19:30

ФИЛЕ ЛОСОСЯ НА ГРИЛЕ 130/30 гр
с апельсиновым соусом

ОТВАРНОЕ ЯЙЦО. 30/30 гр
с зеленой спаржей

КИСЛОРОДНАЯ ВОДА

ТРАВЯНОЙ ЧАЙ

M ACTIVE 2000

Мужское и женское меню
для поддержания веса

FITFASHION
SMARTFOOD. DELIVERY

05 2021 ккал

калорийность
дневного рациона

день

160
белки

91
жиры

141
углеводы

ПЕРВЫЙ ЗАВТРАК

⌚ 08:30-09:30

КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК 200 мл

ФРИТТАТА 200 гр
с овощами

ОВСЯНАЯ КАША 250 гр
на растительном молоке с сухофруктами

ВТОРОЙ ЗАВТРАК

⌚ 11:00-12:00

КРЕВЕТКИ 200 гр
с булгуром и цуккини

ОБЕД

⌚ 14:00-15:00

САЛАТ 200 гр
из рукколы и креветок

БОРЩ 250 гр
со сметаной

КОТЛЕТЫ ИЗ ТЕЛЯТИНЫ НА ПАРУ 160/100 гр
со стручковой фасолью и овощным тар-таром

ПОЛДНИК

⌚ 17:00

СЫРНИКИ 140 гр

УЖИН

⌚ 19:00-19:30

СУДАК 200/100 гр
припущенный со шпинатом и помидорами черри

КИСЛОРОДНАЯ ВОДА

ТРАВЯНОЙ ЧАЙ

GINZA FITNESS

www.fitfashion-spb.ru

06

день

1922 ккал

калорийность
дневного рациона

150
белки

83
жиры

144
углеводы

ПЕРВЫЙ ЗАВТРАК

⌚ 08:30-09:30

КАНАПЕ 60 гр
с сыром и томатами

РИСОВАЯ КАША 200 гр
с ягодами годжи

ВТОРОЙ ЗАВТРАК

⌚ 11:00-12:00

ДОМАШНЯЯ ЗАПЕКАНКА 160 гр
с сухофруктами

ОБЕД

⌚ 14:00-15:00

КРЕМ-СУП ГРИБНОЙ 250 гр

БЕФСТРОГАНОВ..... 150/100 гр
с рассыпчатой гречей

МИКС ЗЕЛЕННЫХ САЛАТОВ 30/30 гр
с томатами черри

ОТВАР ШИПОВНИКА 200 мл

ПОЛДНИК

⌚ 17:00

СЭНДВИЧ С КУРИЦЕЙ 270 гр

УЖИН

⌚ 19:00-19:30

ТРЕСКА 200/200 гр
с мини-овощами на пару

КИСЛОРОДНАЯ ВОДА
ТРАВЯНОЙ ЧАЙ

07 **2058 ккал**

калорийность
дневного рациона

день

151

белки

87

жиры

166

углеводы

ПЕРВЫЙ ЗАВТРАК

⌚ 08:30-09:30

ОВСЯНАЯ КАША 250 гр

ВТОРОЙ ЗАВТРАК

⌚ 11:00-12:00

СЭНДВИЧ 230 гр
с лососем гриль

ОБЕД

⌚ 14:00-15:00

САЛАТ ОВОЩНОЙ 150 гр

ПЛОВ 300 гр
с курицей

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

08

день

1995 ккал

калорийность
дневного рациона

156

белки

88

жиры

145

углеводы

ПЕРВЫЙ ЗАВТРАК

⌚ 08:30-09:30

КАША ПШЕННАЯ 250 гр
с тыквой и отрубями

СМЕСЬ ОРЕХОВ И СУХОФРУКТОВ 50 гр

ВТОРОЙ ЗАВТРАК

⌚ 11:00-12:00

ОМЛЕТ 150 гр
с креветками

ОБЕД

⌚ 14:00-15:00

ТЫКВЕННЫЙ КРЕМ-СУП 300 гр
с фрикадельками из индейки

БИФШТЕКС РУБЛЕННЫЙ 100/150 гр
из говядины с отварной гречей

СВЕЖИЕ ОВОЩИ 100 гр

ПОЛДНИК

⌚ 17:00

ДОМАШНЯЯ ЗАПЕКАНКА 160 гр
из творога с яблоками и курагой

КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК 250 мл
обогащенный белком

УЖИН

⌚ 19:00-19:30

СПИНКА ТРЕСКИ 150/150 гр
с брокколи на пару

КИСЛОРОДНАЯ ВОДА

ТРАВЯНОЙ ЧАЙ

M ACTIVE 2000

Мужское и женское меню
для поддержания веса

FITFASHION
SMARTFOOD. DELIVERY

09 **1975 ккал**

калорийность
дневного рациона

день

166

белки

85

жиры

138

углеводы

ПЕРВЫЙ ЗАВТРАК

⌚ 08:30-09:30

КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК 200 мл

КУС-КУС 200 гр
с овощами и мятой

ЗЕРНОВОЙ ТОСТ 100 гр
с авокадо

ВТОРОЙ ЗАВТРАК

⌚ 11:00-12:00

СЫРНИКИ 140 гр

ОБЕД

⌚ 14:00-15:00

БОРЩ 300 гр
из запеченных овощей и говядины

МИКС ЗЕЛЕННЫХ САЛАТОВ 30/30 гр
с авокадо

КУРИНЫЙ ШАШЛЫЧОК 200/150 гр
с легким овощным ризотто

ПОЛДНИК

⌚ 17:00

КУКУРУЗА НА ГРИЛЕ 200 гр

УЖИН

⌚ 19:00-19:30

СИБАС ЗАПЕЧЕННЫЙ 300 гр
с прованскими травами

ТОМАТЫ СВЕЖИЕ 60 гр

КИСЛОРОДНАЯ ВОДА

ТРАВЯНОЙ ЧАЙ

GINZA FITNESS

www.fitfashion-spb.ru

10

день

2037 ккал

калорийность
дневного рациона

155

белки

96

жиры

138

углеводы

ПЕРВЫЙ ЗАВТРАК

🕒 08:30-09:30

КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК 250 мл
обогащенный белком

ТЕФТЕЛИ 100 гр

ГРЕЧОТТО 200 гр
с вялеными томатами и прованскими травами

ВТОРОЙ ЗАВТРАК

🕒 11:00-12:00

ОМЛЕТ БЕЛКОВЫЙ 120 гр
с зеленью

ОБЕД

🕒 14:00-15:00

САЛАТ 170 гр
с говядиной и соусом «Хрен»

СУП «КУРИНАЯ ЛАПША» 300 гр

ФИЛЕ ИНДЕЙКИ НА ПАРУ 100/100 гр
с овощным рататуем

ПОЛДНИК

🕒 17:00

РУЛЕТ ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ 130 гр
с рассольным сыром и зеленью

НАСТОЙ ШИПОВНИКА 200 мл

УЖИН

🕒 19:00-19:30

СТЕЙК ЛОСОСЯ 130/200 гр
с соусом «Терияки» и рисом

КИСЛОРОДНАЯ ВОДА

ТРАВЯНОЙ ЧАЙ

M ACTIVE 2000

Мужское и женское меню
для поддержания веса

FITFASHION
SMARTFOOD. DELIVERY

11

день

1923 ккал

калорийность
дневного рациона

148
белки

80
жиры

153
углеводы

ПЕРВЫЙ ЗАВТРАК

⌚ 08:30-09:30

КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК 200 мл

ОМЛЕТ 200 гр
с овощами и ветчиной

ХЛЕБЦЫ ЗЕРНОВЫЕ 30 гр

ВТОРОЙ ЗАВТРАК

⌚ 11:00-12:00

ЙОГУРТОВЫЙ МУСС 150 гр
с ягодным соусом

ОБЕД

⌚ 14:00-15:00

КРЕМ-СУП 200 гр
из чечевицы

МЕДАЛЬОН ИЗ ГОВЯДИНЫ 80/100 гр
с соусом «Демиглас» и рисом

САЛАТ «ЦЕЗАРЬ» 100 гр
с курицей

ПОЛДНИК

⌚ 17:00

СЫРНИКИ 140 гр

УЖИН

⌚ 19:00-19:30

КРЕВЕТКИ 100/100 гр
с булгуром и цуккини в мятной заправке

КИСЛОРОДНАЯ ВОДА

ТРАВЯНОЙ ЧАЙ

GINZA FITNESS

www.fitfashion-spb.ru

M ACTIVE 2000

Мужское и женское меню
для поддержания веса

FITFASHION
SMARTFOOD. DELIVERY

12

день

1939 ккал

калорийность
дневного рациона

166
белки

74
жиры

151
углеводы

ПЕРВЫЙ ЗАВТРАК

⌚ 08:30-09:30

ОВСЯНАЯ КАША 250 гр
на растительном молоке с отрубями

ПЕЧЕНЬЕ 50 гр
из злаков с сухофруктами

ВТОРОЙ ЗАВТРАК

⌚ 11:00-12:00

ФИЛЕ ИНДЕЙКИ СУ-ВИД 200/100 гр
с печеными перцами

ОБЕД

⌚ 14:00-15:00

ХОЛОДНЫЙ СУП 250 гр
из авокадо с креветками

КУРИНАЯ ГРУДКА 100/100 гр
с лапшой из кабачка

САЛАТ 200 гр
с киноа, сельдереем и легкой фетой

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 со шпинатом
и помидорами черри*

КИСЛОРОДНАЯ ВОДА

ТРАВЯНОЙ ЧАЙ

GINZA FITNESS

www.fitfashion-spb.ru

M ACTIVE 2000

Мужское и женское меню
для поддержания веса

FITFASHION
SMARTFOOD. DELIVERY

13

день

1954 ккал

калорийность
дневного рациона

147

белки

94

жиры

131

углеводы

ПЕРВЫЙ ЗАВТРАК

⌚ 08:30-09:30

КАША МУЛЬТИЗЛАКОВАЯ..... 250 гр
на кокосовом молоке

БАТОНЧИК ПРОТЕИНОВЫЙ 60 гр

ВТОРОЙ ЗАВТРАК

⌚ 11:00-12:00

СЭНДВИЧ С ЛОСОСЕМ 230 гр

ОБЕД

⌚ 14:00-15:00

САЛАТ «ВИТАМИННЫЙ» 100 гр

КРЕМ-СУП ИЗ КАБАЧКОВ 250 гр
с семенами льна

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

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

GINZA FITNESS

www.fitfashion-spb.ru

14

день

1998 ккал

калорийность
дневного рациона

158
белки

85,5
жиры

149
углеводы

ПЕРВЫЙ ЗАВТРАК

🕒 08:30-09:30

ПШЕННАЯ КАША 200 гр
с тыквой и отрубями

КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК 250 мл
обогащенный белком

ВТОРОЙ ЗАВТРАК

🕒 11:00-12:00

ДЕСЕРТ НИЗКОКАЛОРИЙНЫЙ 150 гр

ФРУКТОВЫЙ САЛАТ 150 гр

ОБЕД

🕒 14:00-15:00

КРЕМ-СУП 300 гр
из цуккини с рикоттой и киноа

БИФСТЕКС 200 гр
из говядины с яйцом

ГРЕЧА ОТВАРНАЯ 200 гр

ПОЛДНИК

🕒 17:00

СЭНДВИЧ 270 гр
с курицей

УЖИН

🕒 19:00-19:30

СУДАК ЗАПЕЧЕННЫЙ 150/100 гр
в семенах льна со спаржей

КИСЛОРОДНАЯ ВОДА

ТРАВЯНОЙ ЧАЙ