

SMARTFOOD
FITFASHION



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

2500

килокалорий

01

день

2425 ккал

калорийность
дневного рациона

174
белки

86
жиры

238
углеводы

ПЕРВЫЙ ЗАВТРАК

⌚ 08:30-09:30

ОВСЯНАЯ КАША 250 гр
на растительном молоке с ягодным соусом

ПЕЧЕНЬЕ «КУКИС» 40 гр
с сухофруктами

ВТОРОЙ ЗАВТРАК

⌚ 11:00-12:00

ЗЕРНОВОЙ ТОСТ 30 гр

МИНИ-ФЛАН 200 гр
с брокколи и миндалем

КОНФЕТЫ «ПОЛЕЗНЫЕ» 40 гр

ОБЕД

⌚ 14:00-15:00

САЛАТ «ВИТАМИННЫЙ» 150 гр

КРЕМ-СУП ИЗ СВЕЖИХ ШАМПИНЬОНОВ 250 гр

ФИЛЕ ИНДЕЙКИ СУ-ВИД 200 гр

СМЕСЬ БЕЛОГО И ДИКОГО РИСА 200 гр

ПОЛДНИК

⌚ 17:00

ТВОРОЖНАЯ ЗАПЕКАНКА 160 гр
с яблоками

УЖИН

⌚ 19:00-19:30

КОТЛЕТКИ РЫБНЫЕ 160/40 гр
с яйцом пашот

КИНОА 250 гр
с запечённой брюссельской капустой

КИСЛОРОДНАЯ ВОДА

ТРАВЯНОЙ ЧАЙ

02

день

2462 ккал

калорийность
дневного рациона

165
белки

75
жиры

282
углеводы

ПЕРВЫЙ ЗАВТРАК

🕒 08:30-09:30

ГРЕЧА180 гр
с жареными грибами

БАНАН1 шт

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 в малиновой заправке

ЛЁГКИЙ СУП. 250 гр
из морепродуктов

ПРИПУЩЕННОЕ РУБЛЕННОЕ КУРИНОЕ ФИЛЕ 150/200 гр
со смесью дикого и белого риса

ПОЛДНИК

🕒 17:00

СЭНДВИЧ 270 гр
с куриной грудкой

СУХОФРУКТЫ 100 гр

УЖИН

🕒 19:00-19:30

СПИНКА ТРЕСКИ200/100 гр
с пюре из зеленого горошка

КИСЛОРОДНАЯ ВОДА

ТРАВЯНОЙ ЧАЙ

03 2422 ккал

калорийность
дневного рациона

день

169
белки

74
жиры

269
углеводы

ПЕРВЫЙ ЗАВТРАК

⌚ 08:30-09:30

КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК 200 мл

ЖЕМЧУЖНЫЙ КУС-КУС 200 гр
со свежими овощами и мятой

ИНДЕЙКА СУ-ВИД 100 гр

ВТОРОЙ ЗАВТРАК

⌚ 11:00-12:00

ГРЕЙПФРУТ 130 гр

ОЛАДЫ ИЗ ЦУКИНИ 100 гр

ОБЕД

⌚ 14:00-15:00

БОРЩ 300 гр
с запечёнными овощами и говядиной

КОТЛЕТЫ ЗАПЕЧЁННЫЕ 160/200 гр
из телятины с рассыпчатой гречей

ЗЕРНОВОЙ ТОСТ 30 гр

САЛАТ 200 гр
с киноа, сельдереем и сыром фета

ПОЛДНИК

⌚ 17:00

САЛАТ 200 гр
с куриным филе и яичными блинчиками

СМЕСЬ ОРЕХОВ И СУХОФРУКТОВ 50 гр

УЖИН

⌚ 19:00-19:30

ФИЛЕ ДОРАДО ЗАПЕЧЁННОЕ 100/200 гр
с пловом из булгура

КИСЛОРОДНАЯ ВОДА

ТРАВЯНОЙ ЧАЙ

04

день

2563 ккал

калорийность
дневного рациона

145

белки

93

жиры

287

углеводы

ПЕРВЫЙ ЗАВТРАК

🕒 08:30-09:30

КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК 200 мл

КАША МУЛЬТИЗЛАКОВАЯ 250 гр
на кокосовом молоке

КУРАГА 50 гр

ВТОРОЙ ЗАВТРАК

🕒 11:00-12:00

ОТВАРНОЕ ЯЙЦО 40/30 гр
с зелёной спаржей

ХЛЕБЦЫ ЗЕРНОВЫЕ 30 гр

ОБЕД

🕒 14:00-15:00

ФЕТТУЧЧИНЕ 230 гр
с куриным филе и вялеными томатами

КРЕМ-СУП 350 гр
из чечевицы с фрикадельками

ДЕСЕРТ НИЗКОКАЛОРИЙНЫЙ 140 гр

ПОЛДНИК

🕒 17:00

КУРИНЫЙ РУЛЕТ 100/30 гр
со шпинатом и миксом салатов

КУКУРУЗА НА ГРИЛЕ 200 гр

УЖИН

🕒 19:00-19:30

ФИЛЕ ЛОСОСЯ 130/30/150 гр
с апельсиновым соусом и смесью белого и бурого риса

КИСЛОРОДНАЯ ВОДА

ТРАВЯНОЙ ЧАЙ

05 **2429** ккал

калорийность
дневного рациона

день

167
белки

82
жиры

255
углеводы

ПЕРВЫЙ ЗАВТРАК

🕒 08:30-09:30

КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК 200 мл

ОВСЯНАЯ КАША 250 гр
на растительном молоке с сухофруктами

СЫРНИКИ 140 гр

ВТОРОЙ ЗАВТРАК

🕒 11:00-12:00

КРЕВЕТКИ 200 гр
с булгуром и цуккини

ОБЕД

🕒 14:00-15:00

САЛАТ «НИСУАЗ» 250 гр

СУП ГОРОХОВЫЙ 300 гр
с карри

КУРИЦА ТЕРИЯКИ 250 гр
с овощами и рисом

ПОЛДНИК

🕒 17:00

ФРИТТАТА 200 гр
с овощами и зеленью

УЖИН

🕒 19:00-19:30

СУДАК ПРИПУЩЕННЫЙ 200/200 гр
с картофелем, шпинатом и помидорами черри

КИСЛОРОДНАЯ ВОДА

ТРАВЯНОЙ ЧАЙ

06

день

2433 ккал

калорийность
дневного рациона

158
белки

85
жиры

260
углеводы

ПЕРВЫЙ ЗАВТРАК

⌚ 08:30-09:30

КАНАПЕ 60 гр
с сыром и помидорами черри

РИСОВАЯ КАША 250 гр
с ягодами годжи

ВТОРОЙ ЗАВТРАК

⌚ 11:00-12:00

ДОМАШНЯЯ ЗАПЕКАНКА 160 гр
из творога с яблоками и курагой

ОБЕД

⌚ 14:00-15:00

КРЕМ-СУП ГРИБНОЙ 250 гр

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

САЛАТ 200 гр
с рукколой и креветками

ОТВАР ШИПОВНИКА 200 мл

ПОЛДНИК

⌚ 17:00

СЭНДВИЧ..... 270 гр
с цыплёнком

ФИНИКИ 100 гр

УЖИН

⌚ 19:00-19:30

ТРЕСКА 150/200 гр
с ризотто

КИСЛОРОДНАЯ ВОДА

ТРАВЯНОЙ ЧАЙ

07 2427 ккал

калорийность
дневного рациона

день

160
белки

91
жиры

240
углеводы

ПЕРВЫЙ ЗАВТРАК

⌚ 08:30-09:30

ОВСЯНАЯ КАША 250 гр
на растительном молоке с ягодным соусом

БАНАН 180 гр

ВТОРОЙ ЗАВТРАК

⌚ 11:00-12:00

СЭНДВИЧ 230 гр
с лососем гриль

ОБЕД

⌚ 14:00-15:00

СВЕЖИЕ ОВОЩИ..... 100 гр

ПЛОВ 300 гр
с курицей

ЗЕРНОВОЙ ТОСТ..... 25 гр

ПОЛДНИК

⌚ 17:00

ОМЛЕТ 100/20 гр
с помидорами черри и рукколой

УЖИН

⌚ 19:00-19:30

ФИЛЕ ДОРАДО ЗАПЕЧЁННОЕ 200/200 гр
с кус-кусом и прованскими травами

КИСЛОРОДНАЯ ВОДА

ТРАВЯНОЙ ЧАЙ

08

день

2440 ккал

калорийность
дневного рациона

154
белки

84
жиры

266
углеводы

ПЕРВЫЙ ЗАВТРАК

🕒 08:30-09:30

КАША ПШЁННАЯ 250 гр
с тыквой и отрубями

ЯБЛОКО ЗАПЕЧЁННОЕ..... 200 гр
с клюквой

ВТОРОЙ ЗАВТРАК

🕒 11:00-12:00

ВАРЕНИКИ 200 гр
с вишней

МЁД..... 50 гр

ОБЕД

🕒 14:00-15:00

САЛАТ 200 гр
с киноа, сельдереем и фетой

ТЫКВЕННЫЙ КРЕМ-СУП 300 гр
с фрикадельками

БИФШТЕКС РУБЛЕННЫЙ 100/150 гр
из говядины с рассыпчатой гречей

ПОЛДНИК

🕒 17:00

ДОМАШНЯЯ ЗАПЕКАНКА 160 гр
из творога с яблоками и курагой

УЖИН

🕒 19:00-19:30

ТОМЛЁНЫЙ КРОЛИК..... 250 гр
с цветной капустой и цукини

КИСЛОРОДНАЯ ВОДА

ТРАВЯНОЙ ЧАЙ

L EXTRA 2500
Мужское меню
для набора массы

FITFASHION
SMARTFOOD. DELIVERY

09

день

2332 ккал

калорийность
дневного рациона

174
белки

68
жиры

255
углеводы

ПЕРВЫЙ ЗАВТРАК

🕒 08:30-09:30

БАНАН180 гр

КУС-КУС 200 гр
с овощами и мятой

ВТОРОЙ ЗАВТРАК

🕒 11:00-12:00

СЫРНИКИ140 гр

ОБЕД

🕒 14:00-15:00

САЛАТ «ЧУКА»140 гр

БОРЩ 250 гр
с запечёнными овощами и говядиной

КУРИНЫЙ ШАШЛЫЧОК 200/200 гр
с лёгким овощным ризотто

ПОЛДНИК

🕒 17:00

КУКУРУЗА НА ГРИЛЕ 200 гр

ДЕСЕРТ НИЗКОКАЛОРИЙНЫЙ140 гр

УЖИН

🕒 19:00-19:30

СИБАС1 шт/150 гр
с запечённым картофелем

ЗЕЛЁНЫЙ САЛАТ 60 гр
с томатами

КИСЛОРОДНАЯ ВОДА

ТРАВЯНОЙ ЧАЙ

GINZA FITNESS

www.fitfashion-spb.ru

L EXTRA 2500
Мужское меню
для набора массы

FITFASHION
SMARTFOOD. DELIVERY

10

день

2502 ккал

калорийность
дневного рациона

153
белки

90
жиры

252
углеводы

ПЕРВЫЙ ЗАВТРАК

⌚ 08:30-09:30

КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК 250 гр
обогащённый белком

ИНДЕЙКА СУ-ВИД 100 гр

ГРЕЧОТТО 200 гр
с вялеными томатами и прованскими травами

ВТОРОЙ ЗАВТРАК

⌚ 11:00-12:00

ВАРЕНИКИ 200 гр
с грибами и картошкой

ОБЕД

⌚ 14:00-15:00

САЛАТ 170 гр
с говядиной и соусом «Хрен»

КРЕМ-СУП ОВОЩНОЙ 250 гр

ПАСТА «АЛЬ-ПОМОДОРО» 250 гр

ПОЛДНИК

⌚ 17:00

СЭНДВИЧ 270 гр
с куриной грудкой

УЖИН

⌚ 19:00-19:30

ФИЛЕ ЛОСОСЯ 130/200 гр
в азиатском стиле с рисом

КИСЛОРОДНАЯ ВОДА

ТРАВЯНОЙ ЧАЙ

GINZA FITNESS

www.fitfashion-spb.ru

11

день

2492 ккал

калорийность
дневного рациона

138
белки

92
жиры

277
углеводы

ПЕРВЫЙ ЗАВТРАК

⌚ 08:30-09:30

КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК 200 мл

ОВСЯНАЯ КАША 250 гр
на растительном молоке с ягодным соусом

ВТОРОЙ ЗАВТРАК

⌚ 11:00-12:00

ОМЛЕТ 200 гр
с овощами и ветчиной

ХЛЕБЦЫ ЗЕРНОВЫЕ 30 гр

ОБЕД

⌚ 14:00-15:00

КРЕМ-СУП 250 гр
из чечевицы

ГРЕЧНЕВАЯ ЛАПША СОБА 250 гр
с говядиной

САЛАТ «ЦЕЗАРЬ» 200 гр
с курицей

ПОЛДНИК

⌚ 17:00

СЫРНИКИ 140 гр

СУХОФРУКТЫ 100 гр

УЖИН

⌚ 19:00-19:30

СУДАК НА ПАРУ 200/100 гр
с болгаром и цукини в мятной заправке

КИСЛОРОДНАЯ ВОДА

ТРАВЯНОЙ ЧАЙ

12

день

2512 ккал

калорийность
дневного рациона

168
белки

89
жиры

259
углеводы

ПЕРВЫЙ ЗАВТРАК

🕒 08:30-09:30

ОВСЯНАЯ КАША 250 гр
с отрубями

ПЕЧЕНЬЕ «КУКИС» 50 гр

БАНАН 180 гр

ВТОРОЙ ЗАВТРАК

🕒 11:00-12:00

САЛАТ 200 гр
с киноа, сельдереем и лёгкой фетой

ИНДЕЙКА СУ-ВИД 200 гр

ОБЕД

🕒 14:00-15:00

ХОЛОДНЫЙ СУП 250 гр
из авокадо с креветками

КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ 160/40/150 гр
со шпинатом и зелёной гречей

ПОЛДНИК

🕒 17:00

МИНИ-ФЛАН 200 гр
с брокколи и миндалём

НАСТОЙ ШИПОВНИКА 200 мл

УЖИН

🕒 19:00-19:30

КУРИЦА ТЕРИЯКИ 250 гр
с овощами

КИСЛОРОДНАЯ ВОДА
ТРАВЯНОЙ ЧАЙ

L EXTRA 2500
Мужское меню
для набора массы

FITFASHION
SMARTFOOD. DELIVERY

13

день

2531 ккал

калорийность
дневного рациона

152
белки

94
жиры

269
углеводы

ПЕРВЫЙ ЗАВТРАК

⌚ 08:30-09:30

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

СЭНДВИЧ..... 230 гр
с лососем

ВТОРОЙ ЗАВТРАК

⌚ 11:00-12:00

ДЕСЕРТ НИЗКОКАЛОРИЙНЫЙ140 гр

ОБЕД

⌚ 14:00-15:00

САЛАТ «ВИТАМИННЫЙ» 100 гр

ПРИПУЩЕННОЕ КУРИНОЕ ФИЛЕ150/150 гр
со смесью бурого и дикого риса

ПОЛДНИК

⌚ 17:00

ВАРЕНИКИ 200 гр
с вишней

БАТОНЧИК ПРОТЕИНОВЫЙ 60 гр

УЖИН

⌚ 19:00-19:30

КУРИНАЯ ПЕЧЕНЬ 100/150 гр
с рассыпчатой гречей

КИСЛОРОДНАЯ ВОДА
ТРАВЯНОЙ ЧАЙ

GINZA FITNESS

www.fitfashion-spb.ru

L EXTRA 2500
Мужское меню
для набора массы

FITFASHION
SMARTFOOD. DELIVERY

14

день

2598 ккал

калорийность
дневного рациона

164
белки

95,7
жиры

270
углеводы

ПЕРВЫЙ ЗАВТРАК

🕒 08:30-09:30

ПШЁННАЯ КАША 200 гр
с тыквой и отрубями

КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК 250 мл
обогащённый белком

ФИНИКИ 100 гр

ВТОРОЙ ЗАВТРАК

🕒 11:00-12:00

КУС-КУС 200 гр
с овощами и мятой

ФРУКТОВЫЙ САЛАТ 150 гр

ОБЕД

🕒 14:00-15:00

КРЕМ-СУП 300 гр
из цукини с риккотой и киноа

БИФСТЕКС 200 гр
из говядины с яйцом

ГРЕЧА ОТВАРНАЯ 200 гр

ПОЛДНИК

🕒 17:00

СЭНДВИЧ 270 гр
с курицей и яйцом

КУКУРУЗА ГРИЛЬ 200 гр

УЖИН

🕒 19:00-19:30

СУДАК ЗАПЕЧЁННЫЙ 150/100 гр
в семенах льна со спаржей

КИСЛОРОДНАЯ ВОДА
ТРАВЯНОЙ ЧАЙ