

Balance для женщин

Программа "Balance для женщин" - это сбалансированный рацион, который включает в себя необходимое количество нутриентов для женщин, стремящихся поддерживать форму. Рацион обогащён жирными кислотами, омега 3, достаточным количеством легкоусвояемого белка и медленных углеводов.

Благодаря этому все системы организма начинают работать слаженно, ускоряется базовый метаболизм, что позволяет поддерживать комфортный вес.

В составе рациона красная и белая рыба, курица, индейка, яйца, крупы, свежие овощи, оливковое масло и масло виноградной косточки, реже творог и мясо.

(Рацион рассчитан на 1500 - 1600 килокалорий с погрешностью 15%)

Рацион направлен на поддержание существующей спортивной формы вне зависимости от Вашей активности.

Если же Вы занимаетесь спортом, то при таком рационе питания синтез мышечных клеток значительно возрастёт, что позволит Вам отлично выглядеть, улучшить Ваше восстановление и самочувствие. Все программы питания разработаны с учётом рекомендаций сертифицированного нутрициолога, диетолога и фитнес-тренера.

В программу входит 5 приёмов пищи - завтрак, ланч, обед, полдник и ужин.

Рацион состоит из 5-6 блюд. Вам остаётся только дополнить блюда напитками.

Стоимость рациона - 1300 рублей день

При заказе программы питания на неделю действует скидка 5% (1235 день).

При единовременном заказе четырёх недель питания скидка составит 10 % (1170 день).

Также Вы можете разово приобрести у нас пробный день любой программы, стоимостью 1000 рублей.

Оплату можно провести на карту Сбербанка или наличными курьеру.

Рационы питания со скидкой действуют только при полной предоплате.

Есть возможность заморозить участие в программе или перенести дни питания.

1 НЕДЕЛЯ		ккал	белки	жиры	углеводы
Понедельник		1457	146	55	90
завтрак	Омлет с курицей и томатами				
ланч	Паста с рагу Болоньезе				
обед	Табуле с курицей				
полдник	Тилапия со сметаной				
ужин	Овощной салат с лимонным соусом Салат с красной рыбой и белым соусом				
Вторник		1406	122	63	83
завтрак	Творожная запеканка с джемом				
ланч	Фрикадельки из курицы с булгуром				
обед	Гречка по-купечески				
полдник	Рагу из индейки с овощами				
ужин	Овощной салат с горчичным соусом Омлет с брокколи и перцем				
Среда		1375	133	59	78
завтрак	Яичные блинчики с красной рыбой и сыром				
ланч	Греча томлёная с черносливом и куриными бёдрышками				
обед	Поке с бурым рисом и курицей				
полдник	Фишкейки с овощами в горчичной заправке				
ужин	Буженина из бедра индейки с фасолью				
четверг		1461	133	65,5	85
завтрак	Скрэмбл со сливочным маслом и зелёным луком Салат "Фреш "				
ланч	Блинчик из цельнозерновой муки с творогом и маком				
обед	Курица Капрезе с перловкой				
полдник	Биточки из филе бедра индейки Салат из свежей капусты с маслом виноградной косточки				
ужин	Салат с красной рыбой и перепелиными яйцами				
пятница		1427	142	63	73
завтрак	Сырники со сметаной				
ланч	Гречневая Соба с индейкой				
обед	Кускус с грибами и запечённой куриной грудкой				
полдник	Салат с белой рыбой, яйцом и зелёным соусом				
ужин	Кета с овощами на пару				
суббота		1434	130	66	80
завтрак	Рулет с лососем и шпинатом				
ланч	Белая рыба по-волжски с булгуром				
обед	Шницель из курицы и паста с грибным соусом				
полдник	Салат с индейкой в азиатском стиле				
ужин	Фриттата с грибами и томатами черри.				
воскресенье		1530	158	64	80
завтрак	Японский омлет с курицей				
ланч	Вафля из цельнозерновой муки с творожным кремом				
обед	Куриные бёдрышки с курагой и греча с овощами				
полдник	Биточки из индейки с чесночным соусом Салат " Греческий "				
ужин	Лосось запеченный с овощами				

		ккал	белки	жиры	углеводы
2 НЕДЕЛЯ		1364	136	56	79
Понедельник					
завтрак	Бризоль с индейкой и зеленым горошком				
ланч	Спагетти и рагу из индейки с мандаринами				
обед	Курица тушеная с перловкой				
полдник	Судак на пару с овощами в китайском стиле				
ужин	Салат с кальмаром и яйцом и соусом Фета				
Вторник					
завтрак	Яичные конвертики с начинкой	1440	144	68	63
ланч	Маковая запеканка с джемом				
обед	Курица по-тайски с кускусом				
полдник	Салат с индейкой и грушей				
ужин	Фриттата с красной рыбой и шпинатом				
Среда					
завтрак	Кайзершмаррн - сладкий омлет	1396	129	63	80
ланч	Говяжьи фрикадельки с гречей в сливочно-грибном соусе				
обед	Бедро индейки запеченное с яблоком и булгуром				
полдник	Фишкешки из белой рыбы в сливках				
ужин	Зеленый салат с соусом Карри Салат с красной рыбой и перепелиными яйцами				
четверг					
завтрак	Японский омлет с сыром и грибами	1404	128	60	90
ланч	Курица Капрезе Яблочный пирог				
обед	Тефтели из индейки и дикого риса				
полдник	Салат "Старорусский"				
ужин	Белая рыба с грибами и брокколи, тушеные в сливках				
пятница					
завтрак	Сырники с ягодным соусом	1429	137	59	89
ланч	Тушеное бедро индейки с булгуром				
обед	Удон с курицей				
полдник	Судак по-французски				
ужин	Витаминный салат с маслом виноградной косточки Рыбный пирог "Вечерний "				
суббота					
завтрак	Классический омлет с овощами	1391	140	55	84
ланч	Индейка, томленая с розмарином и яблоками				
обед	Сэндвич из цельнозернового хлеба с курицей				
полдник	Перловая каша с индейкой				
ужин	Тилапия с овощами на пару Салат с кальмаром, перепелиными яйцами и соусом Фета				
воскресенье					
завтрак	Рулет с лососем и шпинатом	1396	146	53	86
ланч	Блинчик из цельнозерновой муки с ягодным кремом				
обед	Фрикасе из курицы в сливочном соусе и кускус				
полдник	Фишкешки из белой рыбы с томатным соусом				
ужин	Салат из свежей капусты с маслом виноградной косточки Кета запеченная с лимоном и овощами				