

## Про для женщин

Программа "Про для женщин" - это сбалансированный рацион, который включает в себя необходимое количество нутриентов для женщин, стремящихся набрать мышечную массу. Акцент в рационе сделан на жирных кислотах, омега 3 и достаточным количестве медленных углеводов, что способствует выработке гормонов роста и снижению уровня стрессового гормона кортизола. Благодаря этому все системы организма начинают работать слаженно, синтез мышечных клеток значительно возрастает, что позволяет успешно набирать мышечную массу.

В составе рациона красная рыба, курица, индейка, яйца, крупы, свежие овощи, оливковое масло и масло виноградной косточки, реже творог и мясо.  
(Рацион рассчитан в среднем на 1900 килокалорий с погрешностью 15%)

Рацион рассчитан на женщин, активно занимающихся спортом и стремящихся набрать мышечную массу. При регулярном потреблении улучшается самочувствие, внешний вид и восстановление после тренировок. 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 - 1400 рублей день

При заказе программы питания на неделю действует скидка 5% (1330 день).  
При единовременном заказе четырёх недель питания скидка составит 10 % (1260 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.



		ккал	белки	жиры	углеводы
<b>1 НЕДЕЛЯ</b>		1797	176	76	103
<b>Понедельник</b>					
завтрак	Омлет с курицей и томатами				
ланч	Паста с рагу Болоньезе				
обед	Табуле с курицей				
полдник	Тилапия со сметаной				
	Овощной салат с лимонным соусом				
ужин	Салат с красной рыбой и белым соусом				
<hr/>					
<b>Вторник</b>		ккал	белки	жиры	углеводы
завтрак	Творожная запеканка с джемом	1739	142	82	108
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				
<hr/>					
<b>Среда</b>		ккал	белки	жиры	углеводы
завтрак	Яичные блинчики с красной рыбой и сыром	1716	160	79	91
ланч	Греча томлёная с черносливом и куриными бёдрышками				
обед	Поке с бурым рисом и курицей				
полдник	Фишфейки с овощами в горчичной заправке				
ужин	Буженина из бедра индейки с фасолью и зелёным соусом				
<hr/>					
<b>четверг</b>		ккал	белки	жиры	углеводы
завтрак	Скрембл со сливочным маслом и зелёным луком	1846	150	98,5	90
	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				
<hr/>					
<b>пятница</b>		ккал	белки	жиры	углеводы
завтрак	Сырники со сметаной	1686	161	74	94
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				
<hr/>					
<b>суббота</b>		ккал	белки	жиры	углеводы
завтрак	Рулет с лососем и шпинатом	1757	148	86	97
ланч	Белая рыба по-волжски с булгуром				
обед	Шницель из курицы и паста с грибным соусом				
полдник	Салат с индейкой в азиатском стиле				
ужин	Витаминный салат с маслом виноградной косточки				
<hr/>					
<b>воскресенье</b>		ккал	белки	жиры	углеводы
завтрак	Японский омлет с курицей	1794	182	80	86
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 и зелёным соусом				

		ккал	белки	жиры	углеводы
<b>2 НЕДЕЛЯ</b>		1774	159	82	100
<b>Понедельник</b>					
завтрак	Бризоль с индейкой и зелёным горошком				
ланч	Паста и рагу из индейки с мандаринами				
обед	Курица тушёная с перловкой				
полдник	Судак на пару с овощами в китайском стиле				
ужин	Стручковая фасоль по-корейски				
	Салат с кальмаром и яйцом и соусом Фета				
<b>Вторник</b>					
завтрак	Яичные конвертики с начинкой	1846	180	98,5	76
ланч	Маковая запеканка с джемом				
обед	Курица по-тайски с кускусом				
полдник	Салат с индейкой и грушей				
ужин	Фриттата с красной рыбой и шпинатом				
<b>Среда</b>					
завтрак	Кайзершмаррн - сладкий омлет	1718	149	82	96
ланч	Говяжьи фрикадельки с гречей в сливочно-грибном соусе				
обед	Бедро индейки запечённое с яблоком и булгуром				
полдник	Фишфейки из белой рыбы в сливках				
ужин	Зелёный салат с соусом Карри				
	Салат с красной рыбой и перепелиными яйцами				
<b>четверг</b>					
завтрак	Японский омлет с сыром и грибами	1790	151	82	112
ланч	Курица Капрезе				
	Яблочный пирог				
обед	Тефтели из индейки и дикого риса				
полдник	Салат "Старорусский"				
ужин	Белая рыба с грибами и брокколи, тушёные в сливках				
<b>пятница</b>					
завтрак	Сырники с ягодным соусом	1674	159	69	101
ланч	Судак по-французски с булгуром				
обед	Удон с курицей				
полдник	Тушёное бедро индейки				
ужин	Витаминный салат с маслом виноградной косточки				
	Омлет с брокколи и перцем				
	Тёплый салат с фасолью				
<b>суббота</b>					
завтрак		1805	168	81	101
ланч	Бризоль с красной рыбой, грибами и томатами черри				
обед	Сэндвич из цельнозернового хлеба с курицей				
полдник	Перловая каша с индейкой				
ужин	Тилапия с овощами на пару				
	Стручковая фасоль по-корейски				
	Салат с кальмаром и чесночным соусом				
<b>воскресенье</b>					
завтрак	Руллет с лососем и шпинатом	1793	178	71	92
ланч	Блинчик из цельнозерновой муки с ягодным кремом				
обед	Фрикасе из курицы в сливочном соусе и кускус				
полдник	Бедро индейки запечённое в апельсиновом соке				
ужин	Салат из свежей капусты с маслом виноградной косточки				
	Кета запечённая с лимоном, овощами и зелёным соусом				