

## Тonus для женщин

Программа "Тonus для женщин" - это сбалансированный рацион, который включает в себя необходимое количество нутриентов для женщин. Рацион обогащён жирными кислотами, омега 3, легким белком и небольшим количеством медленных углеводов, что позволяет повысить липидный обмен и ускорить жиросжигание. Баланс белков, жиров и углеводов в этом рационе подобран таким образом, что все системы организма начинают работать слаженно, что делает снижение веса максимально комфортным.

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 1300 килокалорий с погрешностью 15%)

Рацион направлен на плавное снижение веса вне зависимости от Вашей активности.

Если Вы занимаетесь спортом, желаемый результат будет достигнут несколько быстрее. 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 - 1200 рублей день

При заказе программы питания на неделю действует скидка 5% (1140 день).  
При единовременном заказе четырёх недель питания скидка составит 10 % (1080 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
<b>Понедельник</b>		1321	134	54	73
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				
<b>Вторник</b>		1350	119	63	73
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				
<b>Среда</b>		1294	129	58	64
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				
<b>четверг</b>		1304	115	60,5	75
завтрак	Скрэмбл со сливочным маслом и зелёным луком				
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				
<b>пятница</b>		1286	128	56	65
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				
<b>суббота</b>		1272	129	56	64
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.				
<b>воскресенье</b>		1385	148	57	70
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
<b>2 НЕДЕЛЯ</b>		1287	133	55	65
<b>Понедельник</b>					
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				
<hr/>					
<b>Вторник</b>		ккал	белки	жиры	углеводы
завтрак	Яичные конвертики с начинкой	1288	132	60	55
ланч	Маковая запеканка с джемом				
обед	Курица по-тайски с кускусом				
полдник	Салат с индейкой и грушей				
ужин	Фриттата с красной рыбой и шпинатом				
<hr/>					
<b>Среда</b>		ккал	белки	жиры	углеводы
завтрак	Кайзершмаррн - сладкий омлет	1246	116	57	69
ланч	Говяжьи фрикадельки с гречей в сливочно-грибном соусе				
обед	Бедро индейки запеченное с яблоком и булгуром				
полдник	Фишфейки из белой рыбы в сливках				
ужин	Зеленый салат с соусом Карри Салат с красной рыбой и перепелиными яйцами				
<hr/>					
<b>четверг</b>		ккал	белки	жиры	углеводы
завтрак	Японский омлет с сыром и грибами	1243	120	55	67
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				
<hr/>					
<b>пятница</b>		ккал	белки	жиры	углеводы
завтрак	Сырники с ягодным соусом	1315	127	54	75
ланч	Бедро индейки тушеное с булгуром				
обед	Удон с курицей				
полдник	Судак по-французски Витаминный салат с маслом виноградной косточки				
ужин	Омлет с брокколи и перцем				
<hr/>					
<b>суббота</b>		ккал	белки	жиры	углеводы
завтрак	Классический омлет с овощами	1288	131	51	78
ланч	Сэндвич из цельнозернового хлеба с курицей				
обед	Перловая каша с индейкой				
полдник	Тилапия с овощами на пару Салат с кальмаром, перепелиными яйцами и соусом Фета				
ужин					
<hr/>					
<b>воскресенье</b>		ккал	белки	жиры	углеводы
завтрак	Рулет с лососем и шпинатом	1262	135	51	68
ланч	Блинчик из цельнозерновой муки с ягодным кремом				
обед	Фрикасе из курицы в сливочном соусе и кускус				
полдник	Фишфейки из белой рыбы с томатным соусом				
ужин	Салат из свежей капусты с маслом виноградной косточки Кета запеченная с лимоном и овощами				