

Balance для мужчин

Программа "Balance для мужчин" - это сбалансированный рацион, который включает в себя необходимое количество нутриентов для мужчин, 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, резе творог и мясо.

(Рацион рассчитан на 1700 килокалорий с погрешностью 15%)

Рацион направлен на поддержание нынешней 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 - 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
1 НЕДЕЛЯ		1864	196	69	103
Понедельник					
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		ккал	белки	жиры	углеводы
завтрак	Творожная запеканка с джемом	1840	167	82	109
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		ккал	белки	жиры	углеводы
завтрак	Яичные блинчики с красной рыбой и сыром	1740	175,5	75	92
ланч	Греча томлёная с черносливом и куриными бёдрышками				
обед	Поке с бурым рисом и курицей				
полдник	Фишкетки с овощами в горчичной заправке				
ужин	Буженина из бедра индейки с фасолью				
четверг		ккал	белки	жиры	углеводы
завтрак	Скрэмбл со сливочным маслом и зелёным луком Салат "Фреш "	1760	169	81	90
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		ккал	белки	жиры	углеводы
завтрак	Сырники со сметаной	1821	197	75	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				
суббота		ккал	белки	жиры	углеводы
завтрак	Рулет с лососем и шпинатом	1814	174	82	95
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		ккал	белки	жиры	углеводы
завтрак	Японский омлет с курицей	1856	204	78	84
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		1795	175	79	96
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	1800	191	89	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				
Среда					
завтрак	Кайзершмаррн - сладкий омлет	1773	164	81	97
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				
четверг					
завтрак	Японский омлет с сыром и грибами	1821	180	73	111
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	1854	178	76	106
ланч	Судак по-французски с булгуром				
обед	Удон с курицей				
полдник	Тушеное бедро индейки				
ужин	Витаминный салат с маслом виноградной косточки Рыбный пирог "Вечерний "				
суббота					
завтрак	Бризоль с красной рыбой, грибами и томатами черри	1806	183	66	120
ланч	Сэндвич из цельнозернового хлеба с курицей				
обед	Перловая каша с говядиной				
полдник	Печеное яблоко с творогом				
ужин	Тилапия с овощами на пару Салат с тунцом и перепелиными яйцами				
воскресенье					
завтрак	Рулет с лососем и шпинатом	1766	196	66	97
ланч	Блинчики из цельнозерновой муки с творожным кремом				
обед	Фрикасе из курицы в сливочном соусе и кускус				
полдник	Тилапия с томатным соусом				
ужин	Витаминный салат с маслом виноградной косточки Кета запеченная с лимоном и овощами				