

## 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.

		ккал	белки	жиры	углеводы
<b>1 НЕДЕЛЯ</b>		<b>1457</b>	<b>146</b>	<b>55</b>	<b>90</b>
<b>Понедельник</b>					
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>					
завтрак	Творожная запеканка с джемом	1406	122	63	83
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>					
завтрак	Яичные блинчики с красной рыбой и сыром	1375	133	59	78
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>					
завтрак	Скрэмбл со сливочным маслом и зелёным луком Салат "Фреш "	1461	133	65,5	85
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>					
завтрак	Сырники со сметаной	1427	142	63	73
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>					
завтрак	Рулет с лососем и шпинатом	1434	130	66	80
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>					
завтрак	Японский омлет с курицей	1530	158	64	80
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>		1374	122	66	73
<b>Понедельник</b>					
завтрак	Клубничные творожники				
ланч	Тальятелле с лосоем и черри				
обед	Люля из курицы с гречей				
полдник	Салат "Наполи" с индейкой				
ужин	Омлет с грибами и сыром				
<b>Вторник</b>					
завтрак	Хачапури по-грузински	1428	137	64	76
ланч	Киш с курицей и грибами				
обед	Гнёзда из телятины с яйцом и булгуром				
полдник	Белая рыба в горчичном маринаде				
	Салат из сочной моркови с грецким орехом				
ужин	Салат "Нисуаз" с курицей				
<b>Среда</b>					
завтрак	Шакшука по-домашнему	1339	144	53	77
ланч	Плов с индейкой				
обед	Соба и кальмар терияки				
полдник	Жульен				
	Салат с пекинской капустой и фирменным соусом				
ужин	Лосось с овощами в шёлковом соусе				
<b>четверг</b>					
завтрак	Запеканка с изюмом и грушей	1305	122	55	82
ланч	Паста Карбонара				
обед	Зраза из индейки с булгуром и сметаной				
полдник	Филе судака с овощами под соусом Песто				
	Витаминный салат с пряным соусом				
ужин	Деликатесный салат с языком и яйцом				
<b>пятница</b>					
завтрак	Яичные маффины с индейкой	1431	138	65,1	73
ланч	Творожная вафля с ягодами				
обед	Чахохбили с гречей				
полдник	Лосось на сливочном шпинате				
	Лёгкий овощной салат				
ужин	Салат с курицей и яйцом в йогуртовом соусе				
<b>суббота</b>					
завтрак	Французский омлет	1429	145	64	70
ланч	Сациви из индейки с бурым рисом и грибами				
обед	Табуле с лососем и булгуром				
полдник	Швейцарский салат с моцареллой, курицей и грушей				
ужин	Белая рыба с овощами на пару				
<b>воскресенье</b>					
завтрак	Запечёные яйца с начинкой	1424	127	62	94
ланч	Блинчики с творогом и пряными яблоками				
обед	Куриные бёдрышки в нежном соусе с кускусом				
полдник	Индейка по-мексикански				
ужин	Салат "Карибское море"				