

Топус для женщин

Программа "Топус 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

		ккал	белки	жиры	углеводы
1 НЕДЕЛЯ		1321	134	54	73
Понедельник					
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				
Вторник					
завтрак	Творожная запеканка с джемом	1350	119	63	73
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					
завтрак	Яичные блинчики с красной рыбой и сыром	1294	129	58	64
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					
завтрак	Скрэмбл со сливочным маслом и зелёным луком	1304	115	60,5	75
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					
завтрак	Сырники со сметаной	1286	128	56	65
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					
завтрак	Рулет с лососем и шпинатом	1272	129	56	64
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					
завтрак	Японский омлет с курицей	1385	148	57	70
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				

2 НЕДЕЛЯ
Понедельник

завтрак	Клубничные творожники
ланч	Тальятелле с лососем и черри
обед	Люля из курицы с гречей
полдник	Салат "Наполи" с индейкой
ужин	Омлет с грибами и сыром

ккал	белки	жиры	углеводы
1209	116	57	58

Вторник

завтрак	Хачапури по-грузински
ланч	Киш с курицей и грибами
обед	Гнёзда из телятины с яйцом и булгуром
полдник	Белая рыба в горчичном маринаде
ужин	Салат из сочной моркови с грецким орехом Салат "Нисуаз" с курицей

ккал	белки	жиры	углеводы
1266	129	60	68

Среда

завтрак	Шакшука по-домашнему
ланч	Плов с индейкой
обед	Соба и кальмар терияки
полдник	Жульен
ужин	Салат с пекинской капустой и фирменным соусом Лосось с овощами в шёлковом соусе

ккал	белки	жиры	углеводы
1282	140	52	64

четверг

завтрак	Запеканка с изюмом и грушей
ланч	Паста Карбонара
обед	Зраза из индейки с булгуром и сметаной
полдник	Филе судака с овощами под соусом Песто
ужин	Витаминный салат с пряным соусом Деликатесный салат с языком и яйцом

ккал	белки	жиры	углеводы
1247	117	55	70

пятница

завтрак	Яичные маффины с индейкой
ланч	Творожная вафля с ягодами
обед	Чахохбили с гречей
полдник	Лосось на сливочном шпинате
ужин	Лёгкий овощной салат Салат с курицей и яйцом в йогуртовом соусе

ккал	белки	жиры	углеводы
1285	130	55	67

суббота

завтрак	Французский омлет
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

ккал	белки	жиры	углеводы
1287	137	58	56

воскресенье

завтрак	Запечённые яйца с начинкой
ланч	Блинчики с творогом и пряными яблоками
обед	Куриные бёдрышки в нежном соусе с кускусом
полдник	Индейка по-мексикански
ужин	Салат "Карибское море"

ккал	белки	жиры	углеводы
1288	114	60	73