

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 |
|--------------------|--|------|-------|------|----------|
| 1 НЕДЕЛЯ | | 1457 | 146 | 55 | 90 |
| 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 | | | | | |
| 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 | | | | |
| Среда | | | | | |
| 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 | | | | |
| четверг | | | | | |
| завтрак | Скрэмбл со сливочным маслом и зелёным луко 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 | | | | |
| ужин | Салат из свежей капусты с маслом виноградной косточки Салат с красной рыбой и перепелиными яйцами | | | | |
| пятница | | | | | |
| 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 | | | | |
| суббота | | | | | |
| завтрак | Руллет 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. | | | | |
| воскресенье | | | | | |
| 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 |
|--------------------|--|------|-------|------|----------|
| 2 НЕДЕЛЯ | | 1374 | 122 | 66 | 73 |
| 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 | | | | |
| Вторник | | | | | |
| 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 | | | | |
| ужин | Салат из сочной моркови с грецким орехом | | | | |
| ужин | Салат "Нисуаз" с курицей | | | | |
| Среда | | | | | |
| завтрак | Шакшука по-домашнему | 1339 | 144 | 53 | 77 |
| ланч | Плов с индейкой | | | | |
| обед | Соба и кальмар терияки | | | | |
| полдник | Жульен | | | | |
| ужин | Салат с пекинской капустой и фирменным соусом | | | | |
| ужин | Лосось с овощами в шёлковом соусе | | | | |
| четверг | | | | | |
| 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 | | | | |
| ужин | Витаминный салат с пряным соусом | | | | |
| ужин | Деликатесный салат с языком и яйцом | | | | |
| пятница | | | | | |
| завтрак | Яичные маффины с индейкой | 1431 | 138 | 65,1 | 73 |
| ланч | Творожная вафля с ягодами | | | | |
| обед | Чахохбили с гречей | | | | |
| полдник | Лосось на сливочном шпинате | | | | |
| ужин | Лёгкий овощной салат | | | | |
| ужин | Салат с курицей и яйцом в йогуртовом соусе | | | | |
| суббота | | | | | |
| завтрак | Французский омлет | 1307 | 146 | 50 | 70 |
| ланч | Сациви из индейки с бурым рисом и грибами | | | | |
| обед | Фрикасе из курицы в сливочном соусе и кускус | | | | |
| полдник | Швейцарский салат с моцареллой, курицей и грушей | | | | |
| ужин | Белая рыба с овощами на пару | | | | |
| воскресенье | | | | | |
| завтрак | Бризоль с индейкой и зелёным горошком | 1492 | 136 | 66 | 93 |
| ланч | Блинчики с творогом и пряными яблоками | | | | |
| обед | Куриные бедрашки в нежном соусе с кускусом | | | | |
| полдник | Индейка по-мексикански | | | | |
| ужин | Салат "Карибское море" | | | | |