

Рго для женщин

Программа "Рго для женщин" - это сбалансированный рацион, который включает в себя необходимое количество нутриентов для женщин, стремящихся набрать мышечную массу. Акцент в рационе сделан на жирных кислотах, омега 3 и достаточным количестве медленных углеводов, что способствует выработке гормонов роста и снижению уровня стрессового гормона кортизола. Благодаря этому все системы организма начинают работать слаженно, синтез мышечных клеток значительно возрастает, что позволяет успешно набирать мышечную массу.

В составе рациона красная рыба, курица, индейка, яйца, крупы, свежие овощи, оливковое масло и масло виноградной косточки, реже творог и мясо.

(Рацион рассчитан в среднем на 1900 килокалорий с погрешностью 15%)

Рацион рассчитан на женщин, активно занимающихся спортом и стремящихся набрать мышечную массу. При регулярном потреблении улучшается самочувствие, внешний вид и восстановление после тренировок. 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.

**Long Life**

сбалансированное питание

		ккал	белки	жиры	углеводы
1 НЕДЕЛЯ		1797	176	76	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	1739	142	82	108
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	1716	160	79	91
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 и зелёным соусом				
четверг		ккал	белки	жиры	углеводы
завтрак	Скрембл со сливочным маслом и зелёным луком Салат "Фреш "	1846	150	98,5	90
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		ккал	белки	жиры	углеводы
завтрак	Сырники со сметаной	1686	161	74	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	Руллет с лососем и шпинатом	1757	148	86	97
ланч	Белая рыба по-волжски с булгуром				
обед	Шницель из курицы и паста с грибным соусом				
полдник	Салат с индейкой в азиатском стиле				
ужин	Витаминный салат с маслом виноградной косточки				
воскресенье		ккал	белки	жиры	углеводы
завтрак	Японский омлет с курицей	1794	182	80	86
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 и зелёным соусом				



		ккал	белки	жиры	углеводы
2 НЕДЕЛЯ		1643	147	79	87
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		ккал	белки	жиры	углеводы
завтрак	Хачапури по-грузински	1765	164	86	84
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				
Среда		ккал	белки	жиры	углеводы
завтрак	Шакшука по-домашнему	1646	179	62	93
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				
четверг		ккал	белки	жиры	углеводы
завтрак	Запеканка с изюмом и грушей	1649	160	69	97
ланч	Паста Карбонара				
обед	Зраза из индейки с булгуром и сметаной				
	Филе судака с овощами под соусом Песто				
полдник	Витаминный салат с пряным соусом				
ужин	Деликатесный салат с языком и яйцом				
пятница		ккал	белки	жиры	углеводы
завтрак	Яичные маффины с индейкой	1783	180	81	83
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				
	Тёплый салат с фасолью				
суббота		ккал	белки	жиры	углеводы
завтрак	Французский омлет	1722	175	69	85
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 и зелёным соусом на пару				
воскресенье		ккал	белки	жиры	углеводы
завтрак	Бризоль с индейкой и зелёным горошком	1794	167	78	106
ланч	Блинчики с творогом и пряными яблоками				
обед	Куриные бёдрышки в нежном соусе с кускусом				
полдник	Индейка по-мексикански				
ужин	Салат "Карибское море"				