

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, реже 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 одновременном 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	Фишкейки 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				
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	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	Руллет 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		1822	167	90	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					
завтрак	Хачапури по-грузински	1782	175	83	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					
завтрак	Шакшука по-домашнему	1767	197	67	94
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					
завтрак	Запеканка с изюмом и грушей	1713	167	73	97
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				
пятница					
завтрак	Яичные маффины с индейкой	1831	183	85	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				
суббота					
завтрак	Французский омлет	1826	191	73	86
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	1905	177	85	108
ланч	Блинчики с творогом и пряными яблоками				
обед	Куриные бёдрышки в нежном соусе с кускусом				
полдник	Индейка по-мексикански				
ужин	Салат "Карибское море"				