

## Топус для мужчин

Программа "Топус для мужчин" - это сбалансированный рацион, который включает в себя необходимое количество нутриентов для мужчин. 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 1600 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 - 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>		1789	191	72	95
<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>		ккал	белки	жиры	углеводы
завтрак	Творожная запеканка с джемом	1642	152	77	85
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>		ккал	белки	жиры	углеводы
завтрак	Яичные блинчики с красной рыбой и сыром	1634	165	73	79
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>		ккал	белки	жиры	углеводы
завтрак	Скрэмбл со сливочным маслом и зелёным луком Салат "Фреш "	1716	162	81	86
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				
<b>пятница</b>		ккал	белки	жиры	углеводы
завтрак	Сырники со сметаной	1628	172	72	82
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>		ккал	белки	жиры	углеводы
завтрак	Руллет с лососем и шпинатом	1710	161	82	82
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>		ккал	белки	жиры	углеводы
завтрак	Японский омлет с курицей	1641	190	73	78
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>		1723	155	87	81
<b>Понедельник</b>					
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				
<b>Вторник</b>					
завтрак	Хачапури по-грузински	1707	169	80	78
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	1681	186	64	90
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	1634	156	61	92
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	1765	177	83	77
ланч	Творожная вафля с ягодами				
обед	Чахохбили с гречей				
полдник	Лосось на сливочном шпинате				
ужин	Салат с курицей и яйцом в йогуртовом соусе				
<b>суббота</b>					
завтрак	Французский омлет	1756	181	70	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 на пару				
<b>воскресенье</b>					
завтрак	Бризоль с индейкой и зелёным горошком	1701	156	79	96
ланч	Блинчики с творогом и пряными яблоками				
обед	Куриные бедрашки в нежном соусе с кускусом				
полдник	Индейка по-мексикански				
ужин	Салат "Карибское море"				