

# 1 НЕДЕЛЯ

## СРЕДИЗЕМНОМОРСКОЕ МЕНЮ



	ЗАВТРАК		ВТОРОЙ ЗАВТРАК		ОБЕД		ПОЛДНИК		УЖИН		ПЕРЕД СНОМ		
	ккал		ккал		ккал		ккал		ккал		ккал		
ПОНЕДЕЛЬНИК	69	Кофе капучино	155	Белково-ванильный коктейль	90,5	Суп-пюре куриный	110	Зерновой батончик «Фенхель с зеленым чаем»	181,5	Каша «Семолино» с фруктами	28	Фруктовый батончик жиросжигающий	ПОНЕДЕЛЬНИК
	137,64	Каша овсяная «Абрикос»	110	Зерновой батончик «Яблоко с семенем льна»	101,24	Картофель «Миррес»	155	Белково-шоколадный коктейль	67,4	Кисель «Очищающий»	1,9	Чай «Похудин» очищающий	
	0	Капсула «МегаСлим»			1,9	Чай «Похудин» очищающий					0	Капсула «МегаСлим»	
ВТОРНИК	69	Кофе капучино	155	Белково-шоколадный коктейль	71,6	Итальянский грибной суп	110	Зерновой батончик «Черника с лютеином»	171,9	Каша овсяная	28	Фруктовый батончик жиросжигающий	ВТОРНИК
	198	Slim-мюсли	110	Зерновой батончик «Фенхель с зеленым чаем»	187,27	Паста Тоскано	155	Белково-ванильный коктейль	67,4	Кисель «Очищающий»	1,9	Чай «Похудин» очищающий	
	0	Капсула «МегаСлим»			1,9	Чай «Похудин» очищающий					0	Капсула «МегаСлим»	
СРЕДА	69	Кофе капучино	155	Белково-ванильный коктейль	88,9	Суп-крем из грибов	110	Зерновой батончик «Яблоко с семенем льна»	187,8	Полента крестьянская	28	Фруктовый батончик жиросжигающий	СРЕДА
	131,9	Каша овсяная «Тропические фрукты»	110	Зерновой батончик «Черника с лютеином»	100,65	Мальтийский картофель с мясом	155	Белково-шоколадный коктейль	67,4	Кисель «Очищающий»	1,9	Чай «Похудин» очищающий	
	0	Капсула «МегаСлим»			1,9	Чай «Похудин» очищающий					0	Капсула «МегаСлим»	
ЧЕТВЕРГ	69	Кофе капучино	155	Белково-шоколадный коктейль	49,28	Суп чесночный по-малдриски	110	Зерновой батончик «Фенхель с зеленым чаем»	175	Пудинг шоколадный	28	Фруктовый батончик жиросжигающий	ЧЕТВЕРГ
	198	Slim-мюсли	110	Зерновой батончик «Яблоко с семенем льна»	133,54	Куриная паэлья	155	Белково-ванильный коктейль	67,4	Кисель «Очищающий»	1,9	Чай «Похудин» очищающий	
	0	Капсула «МегаСлим»			1,9	Чай «Похудин» очищающий					0	Капсула «МегаСлим»	
ПЯТНИЦА	69	Кофе капучино	155	Белково-ванильный коктейль	50,2	Суп-пюре из помидоров по-тоскански	110	Зерновой батончик «Черника с лютеином»	163	Греча по-афински с сыром	28	Фруктовый батончик жиросжигающий	ПЯТНИЦА
	141,92	Каша овсяная «Черника»	110	Зерновой батончик «Фенхель с зеленым чаем»	192	Макароны в соусе «Болонез»	155	Белково-шоколадный коктейль	67,4	Кисель «Очищающий»	1,9	Чай «Похудин» очищающий	
	0	Капсула «МегаСлим»			1,9	Чай «Похудин» очищающий					0	Капсула «МегаСлим»	
СУББОТА	69	Кофе капучино	155	Белково-ванильный коктейль	<100	Первое блюдо	110	Зерновой батончик «Яблоко с семенем льна»	<200	Второе блюдо	28	Фруктовый батончик жиросжигающий	СУББОТА
	198	Slim-мюсли	110	Зерновой батончик «Черника с лютеином»	<200	Второе блюдо	155	Белково-ванильный коктейль	65,7	Компот «Похудин»	1,9	Чай «Похудин» очищающий	
	0	Капсула «МегаСлим»			1,9	Чай «Похудин» очищающий					0	Капсула «МегаСлим»	
ВОСКРЕСЕНЬЕ	69	Кофе капучино	155	Белково-ванильный коктейль	<100	Первое блюдо	110	Зерновой батончик «Фенхель с зеленым чаем»	<200	Второе блюдо	28	Фруктовый батончик жиросжигающий	ВОСКРЕСЕНЬЕ
	141,4	Каша овсяная «Яблоко и корица»	110	Зерновой батончик «Яблоко с семенем льна»	<200	Второе блюдо	155	Белково-ванильный коктейль	65,7	Компот «Похудин»	1,9	Чай «Похудин» очищающий	
	0	Капсула «МегаСлим»			1,9	Чай «Похудин» очищающий					0	Капсула «МегаСлим»	

В качестве дополнительного питания рекомендуется съедать в день 3 небольших фрукта (кроме бананов и винограда) или 3 пары некрупных свежих овощей.

СРЕДНЯЯ ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ – НЕ МЕНЕЕ 1200 ККАЛ В СУТКИ

# 2 НЕДЕЛЯ

ТРАДИЦИОННОЕ МЕНЮ С МЯСОМ



	ЗАВТРАК		ВТОРОЙ ЗАВТРАК		ОБЕД		ПОЛДНИК		УЖИН		ПЕРЕД СНОМ		
	ккал		ккал		ккал		ккал		ккал		ккал		
ПОНЕДЕЛЬНИК	69	Кофе капучино	155	Белково-ванильный коктейль	48	Борщ сибирский с мясом	110	Зерновой батончик «Фенхель с зеленым чаем»	159,9	Гречка охотничья	28	Фруктовый батончик жиросжигающий	ПОНЕДЕЛЬНИК
	137,64	Каша овсяная «Абрикос»	110	Зерновой батончик «Яблоко с семенем льна»	92,6	Пюре картофельное с шампиньонами	155	Белково-шоколадный коктейль	67,4	Кисель «Очищающий»	1,9	Чай «Похудин» очищающий	
	0	Капсула «МегаСлим»			1,9	Чай «Похудин» очищающий					0	Капсула «МегаСлим»	
ВТОРНИК	69	Кофе капучино	155	Белково-шоколадный коктейль	67,1	Суп по-кавказски	110	Зерновой батончик «Черника с лютеином»	150,9	Гречка по-деревенски	28	Фруктовый батончик жиросжигающий	ВТОРНИК
	198	Slim-мюсли	110	Зерновой батончик «Фенхель с зеленым чаем»	124,8	Рис с грибами и овощами	155	Белково-ванильный коктейль	67,4	Кисель «Очищающий»	1,9	Чай «Похудин» очищающий	
	0	Капсула «МегаСлим»			1,9	Чай «Похудин» очищающий					0	Капсула «МегаСлим»	
СРЕДА	69	Кофе капучино	155	Белково-ванильный коктейль	46,3	Щи с мясом	110	Зерновой батончик «Яблоко с семенем льна»	144,8	Рис со сладким перцем	28	Фруктовый батончик жиросжигающий	СРЕДА
	131,9	Каша овсяная «Тропические фрукты»	110	Зерновой батончик «Черника с лютеином»	143,9	Гречка по-малороссийски	155	Белково-шоколадный коктейль	67,4	Кисель «Очищающий»	1,9	Чай «Похудин» очищающий	
	0	Капсула «МегаСлим»			1,9	Чай «Похудин» очищающий					0	Капсула «МегаСлим»	
ЧЕТВЕРГ	69	Кофе капучино	155	Белково-шоколадный коктейль	48	Борщ сибирский с мясом	110	Зерновой батончик «Фенхель с зеленым чаем»	159,9	Гречка охотничья	28	Фруктовый батончик жиросжигающий	ЧЕТВЕРГ
	198	Slim-мюсли	110	Зерновой батончик «Яблоко с семенем льна»	126,7	Лапша пикантная с овощами	155	Белково-ванильный коктейль	67,4	Кисель «Очищающий»	1,9	Чай «Похудин» очищающий	
	0	Капсула «МегаСлим»			1,9	Чай «Похудин» очищающий					0	Капсула «МегаСлим»	
ПЯТНИЦА	69	Кофе капучино	155	Белково-ванильный коктейль	43,8	Суп куриный	110	Зерновой батончик «Черника с лютеином»	192	Макароны в соусе «Болонез»	28	Фруктовый батончик жиросжигающий	ПЯТНИЦА
	141,92	Каша овсяная «Черника»	110	Зерновой батончик «Фенхель с зеленым чаем»	90,9	Пюре картофельное с огурцами и паприкой	155	Белково-шоколадный коктейль	67,4	Кисель «Очищающий»	1,9	Чай «Похудин» очищающий	
	0	Капсула «МегаСлим»			1,9	Чай «Похудин» очищающий					0	Капсула «МегаСлим»	
СУББОТА	69	Кофе капучино	155	Белково-ванильный коктейль	<100	Первое блюдо	110	Зерновой батончик «Яблоко с семенем льна»	<200	Второе блюдо	28	Фруктовый батончик жиросжигающий	СУББОТА
	198	Slim-мюсли	110	Зерновой батончик «Черника с лютеином»	<200	Второе блюдо	155	Белково-ванильный коктейль	65,7	Компот «Похудин»	1,9	Чай «Похудин» очищающий	
	0	Капсула «МегаСлим»			1,9	Чай «Похудин» очищающий					0	Капсула «МегаСлим»	
ВОСКРЕСЕНЬЕ	69	Кофе капучино	155	Белково-ванильный коктейль	<100	Первое блюдо	110	Зерновой батончик «Фенхель с зеленым чаем»	<200	Второе блюдо	28	Фруктовый батончик жиросжигающий	ВОСКРЕСЕНЬЕ
	141,4	Каша овсяная «Яблоко и корица»	110	Зерновой батончик «Яблоко с семенем льна»	<200	Второе блюдо	155	Белково-ванильный коктейль	65,7	Компот «Похудин»	1,9	Чай «Похудин» очищающий	
	0	Капсула «МегаСлим»			1,9	Чай «Похудин» очищающий					0	Капсула «МегаСлим»	

В качестве дополнительного питания рекомендуется съедать в день 3 небольших фрукта (кроме бананов и винограда) или 3 пары некрупных свежих овощей.

СРЕДНЯЯ ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ – НЕ МЕНЕЕ 1200 ККАЛ В СУТКИ

# 3 НЕДЕЛЯ

## СНИЖЕНИЕ ВЕСА И ХОЛЕСТЕРИНА

	ЗАВТРАК		ВТОРОЙ ЗАВТРАК		ОБЕД		ПОЛДНИК		УЖИН		ПЕРЕД СНОМ		
	ккал		ккал		ккал		ккал		ккал		ккал		
ПОНЕДЕЛЬНИК	60	Кофе капучино с зеленым кофе	155	Белково-шоколадный коктейль	94	Суп-пюре гороховый с сухариками	110	Зерновой батончик «Яблоко с семенем льна»	60	Суп-пюре со злаками и шпинатом	28	Фруктовый батончик жиросжигающий	ПОНЕДЕЛЬНИК
	198	Slim-мюсли	110	Зерновой батончик «Черника с лютеином»	124,8	Рис с грибами и овощами	155	Белково-ванильный коктейль	70	Кисель «Абрикос» с пектином витаминизированный	1,9	Чай «Похудин» очищающий	
	0	Капсула «МегаСлим»			1,9	Чай «Похудин» очищающий					0	Капсула «МегаСлим»	
ВТОРНИК	60	Кофе капучино с зеленым кофе	155	Белково-ванильный коктейль	35,6	Суп с капустой и шпинатом	110	Зерновой батончик «Фенхель с зеленым чаем»	114	Суп-пюре со злаками и вишней	28	Фруктовый батончик жиросжигающий	ВТОРНИК
	137,64	Каша овсяная «Абрикос»	110	Зерновой батончик «Яблоко с семенем льна»	136	Ризотто с рыбой	155	Белково-шоколадный коктейль	70	Кисель «Абрикос» с пектином витаминизированный	1,9	Чай «Похудин» очищающий	
	0	Капсула «МегаСлим»			1,9	Чай «Похудин» очищающий					0	Капсула «МегаСлим»	
СРЕДА	60	Кофе капучино с зеленым кофе	155	Белково-шоколадный коктейль	38	Борщ украинский постный витаминизированный	110	Зерновой батончик «Черника с лютеином»	114	Суп-пюре со злаками и малиной	28	Фруктовый батончик жиросжигающий	СРЕДА
	198	Slim-мюсли	110	Зерновой батончик «Фенхель с зеленым чаем»	92,6	Пюре картофельное с шампиньонами	155	Белково-ванильный коктейль	70	Кисель «Абрикос» с пектином витаминизированный	1,9	Чай «Похудин» очищающий	
	0	Капсула «МегаСлим»			1,9	Чай «Похудин» очищающий					0	Капсула «МегаСлим»	
ЧЕТВЕРГ	60	Кофе капучино с зеленым кофе	155	Белково-ванильный коктейль	71,6	Суп итальянский грибной	110	Зерновой батончик «Яблоко с семенем льна»	78	Суп-пюре со злаками и тыквой	28	Фруктовый батончик жиросжигающий	ЧЕТВЕРГ
	141,4	Каша овсяная «Персик»	110	Зерновой батончик «Черника с лютеином»	143,9	Гречка по-малороссийски	155	Белково-шоколадный коктейль	70	Кисель «Абрикос» с пектином витаминизированный	1,9	Чай «Похудин» очищающий	
	0	Капсула «МегаСлим»			1,9	Чай «Похудин» очищающий					0	Капсула «МегаСлим»	
ПЯТНИЦА	60	Кофе капучино с зеленым кофе	155	Белково-шоколадный коктейль	50,2	Суп-пюре из помидоров по-тоскански	110	Зерновой батончик «Фенхель с зеленым чаем»	123	Суп-пюре со злаками и яблоком	28	Фруктовый батончик жиросжигающий	ПЯТНИЦА
	198	Slim-мюсли	110	Зерновой батончик «Яблоко с семенем льна»	93	Картофель с овощами и зеленью	155	Белково-ванильный коктейль	70	Кисель «Абрикос» с пектином витаминизированный	1,9	Чай «Похудин» очищающий	
	0	Капсула «МегаСлим»			1,9	Чай «Похудин» очищающий					0	Капсула «МегаСлим»	
СУББОТА	69	Кофе капучино	155	Белково-ванильный коктейль	<100	Первое блюдо	110	Зерновой батончик «Черника с лютеином»	<200	Второе блюдо	28	Фруктовый батончик жиросжигающий	СУББОТА
	137,6	Каша овсяная «Клубника»	110	Зерновой батончик «Фенхель с зеленым чаем»	<200	Второе блюдо	155	Белково-ванильный коктейль	65,7	Компот «Похудин»	1,9	Чай «Похудин» очищающий	
	0	Капсула «МегаСлим»			1,9	Чай «Похудин» очищающий					0	Капсула «МегаСлим»	
ВОСКРЕСЕНЬЕ	65,7	Компот «Похудин»	155	Белково-ванильный коктейль	<100	Первое блюдо	110	Зерновой батончик «Яблоко с семенем льна»	<200	Второе блюдо	28	Фруктовый батончик жиросжигающий	ВОСКРЕСЕНЬЕ
	198	Slim-мюсли	110	Зерновой батончик «Черника с лютеином»	<200	Второе блюдо	155	Белково-ванильный коктейль	65,7	Компот «Похудин»	1,9	Чай «Похудин» очищающий	
	0	Капсула «МегаСлим»			1,9	Чай «Похудин» очищающий					0	Капсула «МегаСлим»	

В качестве дополнительного питания рекомендуется съедать в день 3 небольших фрукта (кроме бананов и винограда) или 3 пары некрупных свежих овощей.

СРЕДНЯЯ ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ – НЕ МЕНЕЕ 1200 ККАЛ В СУТКИ

# 4 НЕДЕЛЯ

## СНИЖЕНИЕ ВЕСА



	ЗАВТРАК		ВТОРОЙ ЗАВТРАК		ОБЕД		ПОЛДНИК		УЖИН		ПЕРЕД СНОМ		
	ккал		ккал		ккал		ккал		ккал		ккал		
ПОНЕДЕЛЬНИК	65,7	Компот «Похудин»	155	Белково-ванильный коктейль	88,9	Суп-крем из грибов	110	Зерновой батончик «Фенхель с зеленым чаем»	133,54	Куриная паэлья	28	Фруктовый батончик жиросжигающий	ПОНЕДЕЛЬНИК
	137,64	Каша овсяная «Абрикос»	110	Зерновой батончик «Яблоко с семенем льна»	187,8	Полента крестьянская	155	Белково-шоколадный коктейль	67,4	Кисель «Очищающий»	1,9	Чай «Похудин» очищающий	
	0	Капсула «МегаСлим»			1,9	Чай «жиросжигающий комплекс»					0	Капсула «МегаСлим»	
ВТОРНИК	60	Кофе капучино с зеленым кофе	155	Белково-шоколадный коктейль	71,6	Итальянский грибной суп	110	Зерновой батончик «Черника с лютеином»	124,8	Рис с грибами и овощами	28	Фруктовый батончик жиросжигающий	ВТОРНИК
	198	Slim-мюсли	110	Зерновой батончик «Фенхель с зеленым чаем»	187,27	Паста Тоскано	155	Белково-ванильный коктейль	67,4	Кисель «Очищающий»	1,9	Чай «Похудин» очищающий	
	0	Капсула «МегаСлим»			1,9	Чай «жиросжигающий комплекс»					0	Капсула «МегаСлим»	
СРЕДА	65,7	Компот «Похудин»	155	Белково-ванильный коктейль	60,4	Суп гороховый	110	Зерновой батончик «Яблоко с семенем льна»	181,5	Каша «Семолино» с фруктами	28	Фруктовый батончик жиросжигающий	СРЕДА
	131,9	Каша овсяная «Тропические фрукты»	110	Зерновой батончик «Черника с лютеином»	116	Макароны с грибами	155	Белково-шоколадный коктейль	67,4	Кисель «Очищающий»	1,9	Чай «Похудин» очищающий	
	0	Капсула «МегаСлим»			1,9	Чай «Похудин» очищающий					0	Капсула «МегаСлим»	
ЧЕТВЕРГ	60	Кофе капучино с зеленым кофе	155	Белково-шоколадный коктейль	50,2	Суп-пюре из помидоров по-тоскански	110	Зерновой батончик «Фенхель с зеленым чаем»	103	Картофель с золотистым луком	28	Фруктовый батончик жиросжигающий	ЧЕТВЕРГ
	198	Slim-мюсли	110	Зерновой батончик «Яблоко с семенем льна»	159,9	Гречка охотничья	155	Белково-ванильный коктейль	67,4	Кисель «Очищающий»	1,9	Чай «Похудин» очищающий	
	0	Капсула «МегаСлим»			1,9	Чай «жиросжигающий комплекс»					0	Капсула «МегаСлим»	
ПЯТНИЦА	69	Компот «Похудин»	155	Белково-ванильный коктейль	50,9	Мисо суп	110	Зерновой батончик «Черника с лютеином»	103,1	Картофель с цыпленком	28	Фруктовый батончик жиросжигающий	ПЯТНИЦА
	141,92	Каша овсяная «Черника»	110	Зерновой батончик «Фенхель с зеленым чаем»	126,7	Лапша пикантная с овощами	155	Белково-шоколадный коктейль	67,4	Кисель «Очищающий»	1,9	Чай «Похудин» очищающий	
	0	Капсула «МегаСлим»			1,9	Чай «жиросжигающий комплекс»					0	Капсула «МегаСлим»	
СУББОТА	65,7	Кофе капучино	155	Белково-ванильный коктейль	<100	Первое блюдо	110	Зерновой батончик «Яблоко с семенем льна»	<200	Второе блюдо	28	Фруктовый батончик жиросжигающий	СУББОТА
	198	Slim-мюсли	110	Зерновой батончик «Черника с лютеином»	<200	Второе блюдо	155	Белково-ванильный коктейль	65,7	Компот «Похудин»	1,9	Чай «Похудин» очищающий	
	0	Капсула «МегаСлим»			1,9	Чай «Похудин» очищающий					0	Капсула «МегаСлим»	
ВОСКРЕСЕНЬЕ	69	Кофе капучино	155	Белково-ванильный коктейль	<100	Первое блюдо	110	Зерновой батончик «Фенхель с зеленым чаем»	<200	Второе блюдо	28	Фруктовый батончик жиросжигающий	ВОСКРЕСЕНЬЕ
	141,4	Каша овсяная «Яблоко и корица»	110	Зерновой батончик «Яблоко с семенем льна»	<200	Второе блюдо	155	Белково-ванильный коктейль	65,7	Компот «Похудин»	1,9	Чай «Похудин» очищающий	
	0	Капсула «МегаСлим»			1,9	Чай «Похудин» очищающий					0	Капсула «МегаСлим»	

В качестве дополнительного питания рекомендуется съедать в день 3 небольших фрукта (кроме бананов и винограда) или 3 пары некрупных свежих овощей.

СРЕДНЯЯ ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ – НЕ МЕНЕЕ 1200 ККАЛ В СУТКИ