

### Fit меню 1000/1200 Ккал\*

\*компанія залишає за собою право змінювати страви, не попереджуючи клієнта

\*вихід страв вказаний у грамах

\*середнє допустиме відхилення виходу деяких готових страв від 7 до 10% - через зберігання та транспортування.

#### Рекомендації до харчування:

##### Як вживати воду?

Важливо пити чисту негазовану воду. Її кількість складає 15-20 мл на кожний кг ваги в день.

##### Чи можна пити воду під час їжі?

Їжу можна запивати водою, а можна і не запивати. Головне правило — пити, коли хочеться. Бажано в невеликій - 100-150 мл, особливо якщо їжа суха.

Якщо ви вживаєте каву протягом дня, пийте без додавання цукру, вершків або молока. І бажано після прийому їжі через 15 хвилин, кориснішим буде трав'яний чай або цикорій.

Не рекомендуємо їсти будь-які інші продукти (мучне, солодке, алкоголь, газовані напої, напівфабрикати, фастфуд).

#### 5 прийомів їжі дефіцит калорій для нетривалого харчування

Меню розписане на кожен день і відповідає даті, що вказана зверху таблиці.

Страви можна розігрівати у крафтовому посуді (без кришки), як у мікрохвильовці так і в духовій шафі при температурі 100-150 градусів.

**Склад:** кілька видів риби, морепродукти, птиця, філе качки, яловичина, телятина, молочні продукти низької жирності, яйця, понад 10 видів круп, сезонні фрукти та овочі, рослинна олія, горіхи. 🍎 🍌 🐔 🐷 🐘 🐙 🐚 🐟 🥛 🌿 🍅 🥒 🥑

Використовуємо в стравах та десертах борошно спельтове, рисове, гречане, грубого помелу, амарантове. Вершки до соусів рослинні та тваринні (70%/30%).



#### Рекомендації до харчування:

##### Як вживати воду?

Важливо пити чисту негазовану воду. Її кількість складає 15-20 мл на кожний кг ваги в день.

##### Чи можна пити воду під час їжі?

Їжу можна запивати водою, а можна і не запивати. Головне правило — пити, коли хочеться. Бажано в невеликій - 100-150 мл, особливо якщо їжа суха.

Якщо ви вживаєте каву протягом дня, пийте без додавання цукру, вершків або молока. І бажано після прийому їжі через 15 хвилин, кориснішим буде трав'яний чай або цикорій.

Не рекомендуємо їсти будь-які інші продукти (мучне, солодке, алкоголь, газовані напої, напівфабрикати, фастфуд).

Сніданок з 7-00 до 9-30

Омлет 0,15/0,2

Другий Сніданок з 11-00 до 12-00

Салат з моцарелою бейбі 0,2/0,2

Обід з 14-00 до 15-30

Кіш Лорен з птиці 0,15/0,2

Полуденок 17-00

Панакота цитрусова 0,05/0,05

Вечеря з 19-00 до 20-00

Креветка на грилі 0,07/0,07

Рагу овочева 0,15/0,2

Калорійність/Білки/Жири/Вуглеводи

K1000: 993,2/72/52,4/56,7

K1200: 1201,7/87,5/63,9/68,2

## ДЕНЬ 2 Fit

---

### Сніданок з 7-00 до 9-30

Запіканка сирна 0,1/0,1

Конфітюр Глінтвейн 0,07/0,07

### Другий Сніданок з 11-00 до 12-00

Салат Філадельфія з лососем 0,15/0,2

### Обід з 14-00 до 15-30

Люля кебаб з телятини 0,1/0,11

Соус Аджика Пропорція 0,07/0,07

Каша булгур 0,05/0,05

### Полуденок 17-00

Панакота смородинова 0,05/0,05

### Вечеря з 19-00 до 20-00

Байдик капустяний 0,15/0,2

### Калорійність/Білки/Жири/Вуглеводи

K1000: 1027,9/67,9/50,2/73,5

K1200: 1180,3/78,3/58,9/81,9

## ДЕНЬ 3Fit

---

Сніданок з 7-00 до 9-30

Кекс з сиром 0,14/0,14

Другий Сніданок з 11-00 до 12-00

Салат з тунцем, манго та лимонним соусом 0,2/0,2

Обід з 14-00 до 15-30

Курка з овочами по- мексиканські 0,2/0,25

Полуденок 17-00

Панакота полунична 0,05/0,05

Вечеря з 19-00 до 20-00

М'ясний хліб 0,08/0,13

Гарнір із печених овочів 0,1/0,15

Калорійність/Білки/Жири/Вуглеводи

K1000: 1043,5/70,2/48,7/76,8

K1200: 1215/84,2/54,7/89,3

## ДЕНЬ 4 Fit

---

Сніданок з 7-00 до 9-30

Тост з крем сиром та лососем 0,1/0,1

Другий Сніданок з 11-00 до 12-00

Салат з креветками та сиром Маасдам 0,2/0,2

Обід з 14-00 до 15-30

Локшина гречана з м`ясом 0,15/0,2

Полуденок 17-00

Рафаелло з Малиною 0,05/0,05

Вечеря з 19-00 до 20-00

Стейк з птиці 0,08/0,1

Овочі гриль 0,1/0,15

Калорійність/Білки/Жири/Вуглеводи

K1000: 1032,3/68,7/53,2/62,5

K1200: 1171/80,5/58/73,5

## ДЕНЬ 5 Fit

---

### Сніданок з 7-00 до 9-30

Омлет з соусом айолі-бальзамік та мраморним сиром 0,1/0,12

### Другий Сніданок з 11-00 до 12-00

Салат із крем-сиром та ягодами 0,2/0,2

### Обід з 14-00 до 15-30

Риба тушкована з овочами в томатному соусі 0,15/0,18

Каша сочевиця розсипчаста 0,06/0,08

### Полуденок 17-00

Сирний пиріг Клафуті 0,05/0,05

### Вечеря з 19-00 до 20-00

Куряча відбивна з овочами 0,08/0,12

Овочі гриль 0,1/0,1

### Калорійність/Білки/Жири/Вуглеводи

K1000: 1038/66,7/60,6/49,8

K1200: 1215,7/83/69,7/55,8

## ДЕНЬ 6 Fit

---

Сніданок з 7-00 до 9-30

Яйця фаршировані з овочами 0,2/0,2

Другий Сніданок з 11-00 до 12-00

Салат з мандаринами, куркою та сиром Фета 0,2/0,2

Обід з 14-00 до 15-30

Лосось запечений в кунжуті 0,08/0,1

Овочі гриль 0,15/0,25

Полуденок 17-00

Цукерка 1/1

Вечеря з 19-00 до 20-00

Крученики з томатами 0,08/0,1

Біфштекс Овочевий 0,1/0,15

Калорійність/Білки/Жири/Вуглеводи

K1000: 1050/74,5/55,1/54,1

K1200: 1215/87/61,5/67

## ДЕНЬ 7 Fit

---

Сніданок з 7-00 до 9-30

Оладки з цукіні 0,12/0,12

Другий Сніданок з 11-00 до 12-00

Салат з перепелиними яйцями 0,2/0,2

Обід з 14-00 до 15-30

Суфле з печінки 0,1/0,1

Різотто овочеve 0,08/0,15

Полуденок 17-00

Йогурт 0,25/0,25

Вечеря з 19-00 до 20-00

Биточки рублені з птиці 0,1/0,12

Гарнір з стручкової квасолі запечений 0,1/0,1

Калорійність/Білки/Жири/Вуглеводи

K1000: 1056,8/80,9/52,2/65,4

K1200: 1206,1/87,6/57/84,2

Сніданок з 7-00 до 9-30

Панкейк сирно-злаковий 0,1/0,15

Конфітур Лісова Ягода 0,07/0,07

Другий Сніданок з 11-00 до 12-00

Салат грецький 0,25/0,25

Обід з 14-00 до 15-30

Креветка на грилі 0,08/0,09

Овочеve спагетті з рисом та кунжутом 0,1/0,15

Полуденок 17-00

Панакота цитрусова 0,05/0,05

Вечеря з 19-00 до 20-00

Гратен із м'ясом, цвітної капусти, мигдалем та сиром 0,15/0,2

Калорійність/Білки/Жири/Вуглеводи

K1000: 1018,3/60,5/52,3/73,5

K1200: 1228,9/75/63/90,1

## ДЕНЬ 9 Fit

---

### Сніданок з 7-00 до 9-30

Пиріг Бондаревський 0,1/0,1

Йогурт 0,25/0,25

### Другий Сніданок з 11-00 до 12-00

Салат з капусти, огірком та соусом мірін 0,2/0,2

### Обід з 14-00 до 15-30

Буріто 0,15/0,2

### Полуденок 17-00

Пиріг малиновий 0,05/0,05

### Вечеря з 19-00 до 20-00

Котлета рибна з лосося 0,08/0,1

Овочі гриль 0,15/0,15

### Калорійність/Білки/Жири/Вуглеводи

K1000: 1028,1/60,1/43,4/97,4

K1200: 1159,5/70,5/48,5/107,5

## ДЕНЬ-10 Fit

---

Сніданок з 7-00 до 9-30

Сніданок по - Болгарські 0,1/0,125

Другий Сніданок з 11-00 до 12-00

Салат Цезарь з креветками 0,2/0,2

Обід з 14-00 до 15-30

Лазанья м'ясна 0,15/0,2

Полуденок 17-00

Смузі полуниця-банан-мята-базилік 0,25/0,25

Вечеря з 19-00 до 20-00

Куряча відбивна під сиром 0,08/0,1

Гарнір з печеної брокколі 0,12/0,15

Калорійність/Білки/Жири/Вуглеводи

K1000: 1052,1/80,1/51/65,6

K1200: 1239,5/96/58,75/77,5

## ДЕНЬ-11 Fit

---

Сніданок з 7-00 до 9-30

Тост з креветками та гуакамолє 0,1/0,1

Другий Сніданок з 11-00 до 12-00

Салат з тунцем, манго та лимонним соусом 0,2/0,2

Обід з 14-00 до 15-30

Курка з овочами по- мексиканські 0,2/0,25

Полуденок 17-00

Пастила з вишнею 0,05/0,05

Вечеря з 19-00 до 20-00

Тефтелі з птиці під червоним соусом 0,1/0,15

Рагу овочеве 0,1/0,1

Калорійність/Білки/Жири/Вуглеводи

K1000: 1081/62,5/50,5/85,5

K1200: 1251/73/56,5/101,5

## ДЕНЬ-12 Fit

---

### Сніданок з 7-00 до 9-30

Сирник з банановим брауні 0,1/0,15

Сметана 0,035/0,035

### Другий Сніданок з 11-00 до 12-00

Салат Філадельфія з лососем 0,2/0,2

### Обід з 14-00 до 15-30

Жул`ен м'ясний в тісті Філло 0,15/0,15

Соус гірчичний 0,035/0,035

### Полуденок 17-00

Цукерка 1/1

### Вечеря з 19-00 до 20-00

Празька Вечеря з ростбіфом 0,15/0,3

### Калорійність/Білки/Жири/Вуглеводи

K1000: 980,45/64,1/44,4/75,4

K1200: 1211,95/85,1/55,9/86,4

## ДЕНЬ-13 Fit

---

### Сніданок з 7-00 до 9-30

Ньокі зі шпинатом у вершковому соусі та яйцем 0,17/0,23

### Другий Сніданок з 11-00 до 12-00

Намазка Печінка-Морква-Вершки 0,05/0,05

Хліб 0,015/0,015

Овочева нарізка 0,15/0,15

### Обід з 14-00 до 15-30

Азія локшина з кальмаром та креветками 0,2/0,25

### Полуденок 17-00

Йогурт 0,25/0,25

### Вечеря з 19-00 до 20-00

Голубці домашні 0,2/0,2

Соус білий імбірний 0,04/0,04

### Калорійність/Білки/Жири/Вуглеводи

K1000: 1022,95/63,65/37,85/101,15

K1200: 1181,65/70,85/42,45/121,35

## ДЕНЬ-14 Fit

---

### Сніданок з 7-00 до 9-30

Пиріг морквяно-яблуневий з сиром 0,1/0,12

Конфітюр Манго-Груша 0,1/0,1

### Другий Сніданок з 11-00 до 12-00

Салат з томатом та оливками 0,2/0,2

### Обід з 14-00 до 15-30

Рагу овочеве з мясом 0,2/0,25

### Полуденок 17-00

Веган Брауні з вишнею 0,05/0,05

### Вечеря з 19-00 до 20-00

Жул`ен м'ясний 0,15/0,2

### Калорійність/Білки/Жири/Вуглеводи

K1000: 1053,5/61/48/80,5

K1200: 1207,6/76/53,3/88,9

## ДЕНЬ-15 Fit

---

Сніданок з 7-00 до 9-30

Яйця фаршировані з овочами 0,2/0,2

Другий Сніданок з 11-00 до 12-00

Грецький йогурт з гранолою 0,15/0,17

Обід з 14-00 до 15-30

Биточок з ананасом під сиром 0,08/0,1

Чілі "Кон Карне" 0,07/0,15

Полуденок 17-00

Панакота цитрусова 0,05/0,05

Вечеря з 19-00 до 20-00

Гуляш з телятини 0,1/0,1

Овочі гриль 0,1/0,15

Калорійність/Білки/Жири/Вуглеводи

K1000: 1008,4/66,2/53,8/63,6

K1200: 1192,2/77,7/59,3/85,3

Сніданок з 7-00 до 9-30

Лінівi вареники з сиром 0,1/0,15

Грецький йогурт 0,035/0,035

Другий Сніданок з 11-00 до 12-00

Салат капрезе на шпажках 0,15/0,15

Обід з 14-00 до 15-30

Біфстроганов з птиці 0,1/0,12

Каша гречана розсипчаста 0,08/0,08

Полуденок 17-00

Цукерка 1/1

Вечеря з 19-00 до 20-00

Перець фарширований 0,2/0,25

Соус сметанковий 0,035/0,035

Калорійність/Білки/Жири/Вуглеводи

K1000: 1030,05/65,85/44,45/57

K1200: 1230,85/81,45/52,85/67,2

## ДЕНЬ-17 Fit

---

Сніданок з 7-00 до 9-30

Тост з паштетом та перепелиним яйцем 0,1/0,1

Другий Сніданок з 11-00 до 12-00

Салат з томатом та оливками 0,2/0,2

Обід з 14-00 до 15-30

Бельгійська вафля Цезарь з курячим філе 0,15/0,2

Полуденок 17-00

Цукерка 1/1

Вечеря з 19-00 до 20-00

Курча під овочевим гарніром 0,18/0,24

Калорійність/Білки/Жири/Вуглеводи

K1000: 1046,1/58,1/56,1/56,3

K1200: 1208,8/70,8/63,8/64,4

## ДЕНЬ-18 Fit

---

### Сніданок з 7-00 до 9-30

Пиріг морквяно-яблуневий з сиром 0,12/0,12

Сметана 0,03/0,03

### Другий Сніданок з 11-00 до 12-00

Салат Цезарь з креветками 0,2/0,2

### Обід з 14-00 до 15-30

Каннеллоні 0,16/0,24

### Полуденок 17-00

Панакота полунична 0,05/0,05

### Вечеря з 19-00 до 20-00

Стейк з індички 0,08/0,1

Соус барбекю 0,035/0,035

Овочі парові 0,1/0,1

### Калорійність/Білки/Жири/Вуглеводи

K1000: 1045,5/79,95/48,3/65,7

K1200: 1232,5/96,95/55,9/77,7

## ДЕНЬ-19 Fit

---

### Сніданок з 7-00 до 9-30

Рол з тунцем 0,13/0,195

### Другий Сніданок з 11-00 до 12-00

Намазка Фета-Мята-Крем сир 0,05/0,05

Мікс салат з овочами 0,15/0,15

### Обід з 14-00 до 15-30

Мітболи по - флорентійски з телятини 0,1/0,13

Каша гречана розсипчаста 0,1/0,12

### Полуденок 17-00

Панакота м'ятна 0,05/0,05

### Вечеря з 19-00 до 20-00

Гратен з брокколі та птиці 0,2/0,2

### Калорійність/Білки/Жири/Вуглеводи

к1000: 996,9/73,1/46,5/62,8

к1200: 1154/85,1/51,55/78,4

Сніданок з 7-00 до 9-30

Яйця фаршировані з овочами 0,2/0,2

Хліб 0,015/0,015

Другий Сніданок з 11-00 до 12-00

Сирники 0,1/0,15

Конфітюр Пряний 0,1/0,1

Обід з 14-00 до 15-30

Лазанья м'ясна 0,15/0,2

Полуденок 17-00

Цукерка 1/1

Вечеря з 19-00 до 20-00

Куряча відбивна з овочами 0,08/0,1

Овочі парові 0,1/0,15

Калорійність/Білки/Жири/Вуглеводи

K1000: 995,65/66,05/41,65/76,55

K1200: 1238,65/86,05/50,65/94,75

Сніданок з 7-00 до 9-30

Омлет 0,1/0,15

Хліб 0,015/0,015

Другий Сніданок з 11-00 до 12-00

Тост з креветками та гуакамоле 0,1/0,1

Нарізка зі свіжих овочів 0,15/0,15

Обід з 14-00 до 15-30

Паста Конкільйоні з гребінцем у томаті 0,2/0,25

Полуденок 17-00

Лимонний кекс 0,05/0,05

Вечеря з 19-00 до 20-00

Запіканка м'ясна з птиці 0,1/0,12

Гарнір з стручкової квасолі запечений 0,1/0,1

Калорійність/Білки/Жири/Вуглеводи

K1000: 1045,15/66,55/55,15/91,75

K1200: 1212,55/81,25/65,45/102,35

Сніданок з 7-00 до 9-30

Оладки з цукіні 0,1/0,15

Сметана 0,035/0,035

Другий Сніданок з 11-00 до 12-00

Салат Цезарь з креветками 0,2/0,2

Обід з 14-00 до 15-30

Кабачок фарширований птицею 0,15/0,2

Полуденок 17-00

Крем - мус з ананасом 0,05/0,05

Вечеря з 19-00 до 20-00

Крученики з томатами 0,08/0,08

Біфштекс Овочевий 0,1/0,1

Калорійність/Білки/Жири/Вуглеводи

K1000: 1008,7/68,8/46,9/40

K1200: 1164,2/76,8/51,4/46

## ДЕНЬ-23 Fit

---

### Сніданок з 7-00 до 9-30

Ньокі зі шпинатом у вершковому соусі та яйцем 0,15/0,15

### Другий Сніданок з 11-00 до 12-00

Салат з моцарелою бейбі 0,2/0,2

### Обід з 14-00 до 15-30

Котлета з птиці 0,08/0,1

Різотто овочеve 0,07/0,1

### Полуденок 17-00

Сирний пиріг Клафуті 0,05/0,05

### Вечеря з 19-00 до 20-00

Баниця по Болгарськи мясна 0,1/0,15

Гарнір з печеної брокколі 0,1/0,1

### Калорійність/Білки/Жири/Вуглеводи

K1000: 1004,9/62,4/46,9/86,9

K1200: 1171/74,5/55/100,5

## ДЕНЬ-24 Fit

---

### Сніданок з 7-00 до 9-30

Сирники 0,1/0,15

Сметана 0,035/0,035

### Другий Сніданок з 11-00 до 12-00

Намазка Печінка-Морква-Вершки 0,07/0,07

Хліб 0,015/0,015

Нарізка зі свіжих овочів 0,15/0,15

### Обід з 14-00 до 15-30

Біфштекс з телятини 0,08/0,1

Кнелі із кускуса в томатному соусі 0,1/0,1

### Полуденок 17-00

Мус сирний із томленою грушою та горіхами 0,05/0,05

### Вечеря з 19-00 до 20-00

Запіканка м'ясна з птиці 0,15/0,2

### Калорійність/Білки/Жири/Вуглеводи

K1000: 999,05/77,75/43,95/67,55

K1200: 1218,45/97,45/53,45/80,75

## ДЕНЬ-25 Fit

---

Сніданок з 7-00 до 9-30

Каша кукурудзяна з сиром та яблуком 0,15/0,15

Другий Сніданок з 11-00 до 12-00

Яйця фаршировані з овочами 0,2/0,2

Обід з 14-00 до 15-30

Паелья з морепродуктами 0,2/0,25

Полуденок 17-00

Пастила з вишнею 0,05/0,05

Вечеря з 19-00 до 20-00

Жул`ен м'ясний 0,2/0,25

Калорійність/Білки/Жири/Вуглеводи

К1000: 1040/66,5/46/79

К1200: 1173/78/49/90

Сніданок з 7-00 до 9-30

Злаково-сирне суфле 0,1/0,15

Другий Сніданок з 11-00 до 12-00

Салат з тунцем, манго та лимонним соусом 0,2/0,2

Обід з 14-00 до 15-30

Паста Конкільйоні фаршировані мясом птиці та овочами 0,18/0,18

Полуденок 17-00

Панакота м'ятна 0,05/0,05

Вечеря з 19-00 до 20-00

Голубці домашні 0,15/0,2

Соус білий імбірний 0,07/0,07

Калорійність/Білки/Жири/Вуглеводи

K1000: 1057,1/64,7/63,7/60,8

K1200: 1201,6/76,7/70,2/70,3

## ДЕНЬ-27 Fit

---

### Сніданок з 7-00 до 9-30

Гофра приготовлена з цукіні 0,1/0,1

Намазка Лосось-Крем сир-Ікра 0,025/0,05

### Другий Сніданок з 11-00 до 12-00

Салат з грушею та сиром брі 0,2/0,2

### Обід з 14-00 до 15-30

Біфстроганов з телятини 0,08/0,1

Овочі парові 0,15/0,15

### Полуденок 17-00

Цукерка 1/1

### Вечеря з 19-00 до 20-00

Зрази з мясом 0,15/0,2

Сметана 0,035/0,035

### Калорійність/Білки/Жири/Вуглеводи

к1000: 1052,8/57,5/54,7/61,3

к1200: 1224,9/70,9/62,3/68,9

## ДЕНЬ-28 Fit

---

Сніданок з 7-00 до 9-30

Пиріг Бондаревський 0,1/0,12

Другий Сніданок з 11-00 до 12-00

Салат з тунцем, манго та лимонним соусом 0,2/0,2

Обід з 14-00 до 15-30

Жул`ен м'ясний в тісті Філло 0,1/0,15

Соус гірчичний 0,035/0,035

Нарізка зі свіжих овочів 0,1/0,1

Полуденок 17-00

Цукерка 1/1

Вечеря з 19-00 до 20-00

Курка з овочами по- мексиканські 0,2/0,25

Калорійність/Білки/Жири/Вуглеводи

K1000: 1049,55/59,7/45,1/94,5

K1200: 1258,55/73,2/53,1/116,7

