**Стандарт 5 приемов пищи цена 1150р**

**Белки84 Жир35 Углеводы 90 калории 1000**

Завтрак

*Творожная запеканка из фермерского творога с изюмом и сметаной*

*б18/ж8,5/у16/к259*

Перекус 1

*Шоколадные маффины с протеином*

*б15/ж3/у10/к156*

Обед

*Куриная котлетка*

*Шпинатные фетучини*

*б23,8/ж4,5/у41,4/к282*

*Салат: томаты с зеленью в йогуртовой заправке*

*Б1,3/ж3/у4,2/к50*

Обед 2

*Итальянский салат*

*Томаты черри, сыр моцарелла , руккола, кедровые орешки, салатный микс*

*б6/ж12/у4/к151*

Ужин

*Филе дорадо в имбирном маринаде*

*Соте из печеных овощей*

*б20/ж4/у16/к200*