**Пакет «премиум» 1400р 5 прием пищи**

**Белки 160 Жиры 45 Угли 230 калории 1950**

**Завтрак**

*Сырники со сметаной*

*б41/ж11/у22/к358*

**Перекус 1**

*Мороковные маффины*

*б12/ж6/у75/к390*

**Обед**

*Стейк лосося в цитрусовом соусе*

*Рис с овощным тар-таром*

*б35/ж13/у52/к463*

**Обед 2**

*Индейка терияки*

*Спагетти с вялеными томатами*

*б46/ж8/у54/к450*

**Ужин**

*Салат : из куриного филе с фасолью в йогуртовой заправке*

*б30/ж7,4/у25,8/к288*