



РАЦИОН SPORT

4 приёма пищи в день, 2500 ккал



для приверженцев кето-диеты и для тех,
кто только подумывает о кетозе





Оформить заказ можно на сайте etoketo.ru или по телефону [+7 981 822 3153](tel:+79818223153)

РАЦИОН SPORT

4 приёма пищи в день, 2500 ккал



ДЕНЬ	БЛЮДО	СОСТАВ	КБЖУ, ВЕС
1	ТУШЕНАЯ СВИНИНА С ХУМУСОМ ИЗ АВОКАДО	Свиной окорок, томаты черри, зеленый лук, имбирь, паприка, фенхель, кокосовая мука, кайенский перец, масло оливковое, уксус бальзамический, хумус из авокадо (авокадо, сок лимона, кинза, чеснок, кунжут, тмин, масло льняное)	787/31/68/7 270 гр.
	САЛАТ С КУРИЦЕЙ И АВОКАДО	Куриный окорочок, авокадо, микс салатов, редис красный, кинза, масло оливковое, домашний майонез	500/27/42/6 245 гр.
	МИНИ-ПИЦЦА	Сыр моцарелла, пепперони, томаты, протертые томаты, орегано	675/41/55/3 270 гр.
	СЫРНИКИ	Творог, сливочный сыр, мука миндальная, псиллиум, эритрит, сметана, ягодный соус, масло оливковое	616/22/55/9 220 гр.
2	ГРЕЧЕСКИЙ СУП С КУРИЦЕЙ	Куриный окорочок, рис из цветной капусты, масло сливочное, яйца куриные, сок лимона, петрушка, тимьян	787/31/68/7 270 гр.
	ГРУДИНКА СВИНАЯ С РАТАТУЕМ	Свиная грудинка, рататуй (баклажаны, кабачки, томаты, лук репчатый красный, перец болгарский, томаты перетертые, чеснок, базилик, петрушка), масло оливковое, паприка, тимьян, кориандр, грецкий орех	500/27/42/6 245 гр.
	САЛАТ С БЕКОНОМ И КУРИЦЕЙ	Куриный окорочок, бекон, микс салатов, томаты черри, майонез домашний, масло сливочное	837/28/78/4 230 гр.
	КЛАССИЧЕСКИЙ ЧИЗКЕЙК	Миндальная мука, сливочное масло, сливочный сыр, яйца куриные, эритрит, ванилин, лимонный сок	520/12/49/7 140 гр.
3	ИСПАНСКИЙ САЛАТ С КРЕВЕТКАМИ	Креветки королевские, микс салатов, бекон, яйца куриные, масло сливочное, пармезан, томаты черри, горчица, масло льняное, уксус яблочный	600/27/52/4 260 гр.
	МИНИ-БУРГЕРЫ ИЗ СВИНОЙ ОТБИВНОЙ	Свиной окорок, авокадо, микс салатов, томаты, лук красный репчатый, домашний майонез, кето-булочка	654/29/51/7 255 гр.
	СУП С ФРИКАДЕЛЬКАМИ	Говядина, свинина, яйца куриные, петрушка, лук репчатый красный, чеснок, сыр чеддер, морковь, шампиньоны, бульон куриный	743/38/61/9 450 гр.
	КЕТО-БЛИНЧИКИ С ЯГОДНЫМ ТОППИНГОМ	Яйца куриные, сливочный сыр, миндальная мука, псиллиум, молоко, разрыхлитель, эритрит, ванилин	465/12/43/9 180 гр.



Оформить заказ можно на сайте etoketo.ru или по телефону [+7 981 822 3153](tel:+79818223153)

РАЦИОН SPORT

4 приёма пищи в день, 2500 ккал



ДЕНЬ	БЛЮДО	СОСТАВ	КБЖУ, ВЕС
4	СУП ГУЛЯШ	Мраморная говядина, лук репчатый красный, чеснок, корень сельдерея, перец болгарский, масло оливковое, томаты, морковь, петрушка, паприка, орегано, кайенский перец, тмин, сметана	485/16/41/11 445 гр.
	БУРГЕР С ГОВЯДИНОЙ	Говядина мраморная, сыр чеддер, паприка, орегано, лук репчатый красный, чеснок, микс салатов, огурцы соленые, томаты, сальса, кето-булочка	828/41/66/7 340 гр.
	ПИКАНТНЫЙ САЛАТ С КРЕВЕТКАМИ	Креветки королевские, авокадо, огурец свежий, сок лимона, микс салатов, чеснок, масло оливковое, кинза, фундук, имбирь, кайенский перец	771/25/69/6 255 гр.
	ПИКАНТНЫЙ САЛАТ С КРЕВЕТКАМИ	Мука миндальная, молоко, яйца куриные, эритрит, разрыхлитель, масло льняное, цедра апельсина и лимона, фундук	325/12/29/6 130 гр.
5	РЫБА В СОУСЕ КАРРИ	Тилапия, масло сливочное, карри, сливки кокосовые, кинза, брокколи	845/41/72/8 340 гр.
	БОУЛ С БУЖЕНИНОЙ	Микс салатов, фасоль стручковая, перец болгарский, авокадо, томаты черри, буженина, соус Песто (базилик, петрушка, оливковое масло, чеснок, фундук)	460/17/41/7 310 гр.
	КРЕМ-СУП ИЗ БРОККОЛИ С БЕКОНОМ	Брокколи, лук красный репчатый, сливки, масло оливковое, сыр сливочный, сыр Чеддер, бекон, псиллиум, копченая паприка, тимьян, бульон овощной	709/22/66/6 420 гр.
	ЧЕРНИЧНЫЙ КЕТО-ЧИЗКЕЙК	Миндальная мука, сливочное масло, сливочный сыр, яйца куриные, эритрит, черника	320/10/29/5 100 гр.
6	СОЛЯНКА	Мякоть говяжья, свиной окорок, бекон, огурцы соленые, капуста квашеная, вешенки, лук репчатый красный, чеснок, сухая горчица, кориандр, томаты перетертые, петрушка, кинза, масло оливковое, бульон говяжий	550/24/47/9 450 гр.
	ГОВЯДИНА МРАМОРНАЯ С ОВОЩАМИ	Говядина мраморная, фасоль стручковая, брокколи, шампиньоны, брюссельская капуста, чеснок, тимьян, розмарин, масло оливковое, бальзамический уксус, соус Бешамель на основе миндальной муки	608/30/51/6 220 гр.
	КУРИНЫЕ КОТЛЕТЫ С КАПУСТОЙ	Куриный окорочок, яйца куриные, лук красный репчатый, тимьян, капуста белокочанная, масло сливочное, бальзамический уксус, томаты протертые	771/34/67/8 300 гр.
	ШОКОЛАДНЫЙ КЕТО-ЧИЗКЕЙК	Миндальная мука, сливочное масло, сливочный сыр, сметана, яйца куриные, эритрит, ванилин, какао, арахисовая паста, сливки, кокосовое масло, фундук	441/14/40/7 100 гр.





Оформить заказ можно на сайте etoketo.ru или по телефону [+7 981 822 3153](tel:+79818223153)

РАЦИОН SPORT

4 приёма пищи в день, 2500 ккал



ДЕНЬ	БЛЮДО	СОСТАВ	КБЖУ, ВЕС
7	КЕТО-ТАКО ИЗ КУРИЦЫ	Куриный окорочок, яйца куриные, смесь Т-тех (паприка сладкая, тмин, чеснок сухой, хлопья чили, орегано сухой, перец кайенский, корица, гвоздика), масло оливковое, сыр чеддер, сальса (томаты, сок лайма, кинза, чеснок, масло льняное), авокадо, лук репчатый красный, сметана, халапеньо	872/31/69/10 295 гр.
	САЛАТ С ТУНЦОМ	Микс салатов, фасоль стручковая, томаты черри, перец болгарский, яйца куриные, тунец консервированный, оливки, каперсы, репчатый лук красный, огурцы, масло оливковое, орегано, уксус бальзамический	390/11/38/5 260 гр.
	ИСПАНСКИЙ СУП С ПЕЧЕНЬЮ	Печень куриная, бекон, яйца куриные, мука миндальная, чеснок, масло сливочное, бульон куриный	824/40/71/6 400 гр.
	ШОКОЛАДНЫЙ КЕТО-ЧИЗКЕЙК	Миндальная мука, сливочное масло, сливочный сыр, сметана, яйца куриные, эритрит, ванилин, какао, арахисовая паста, сливки, кокосовое масло, фундук	441/14/40/7 100 гр.
8	СУП ИЗ ГРУДИНКИ И ОВОЩЕЙ	Свиная грудинка, брюссельская капуста, фасоль, кабачки, баклажаны, лук репчатый красный, чеснок, перец болгарский, вешенки, оливковое масло, овощной бульон	850/20/90/11 340 гр.
	ЗАПЕЧЕННАЯ КУРИЦА С ОВОЩАМИ И ГРИБАМИ	Куриный окорочок без кости, капуста тушеная, шампиньоны, шпинат, фасоль стручковая, сметана, копченая паприка, кайенский перец, кориандр, чеснок, кинза, масло оливковое	410/26/31/6 300 гр.
	КЕТО-ПАСТА КАРБОНАРА ИЗ КАБАЧКОВ	Кабачки, сливки, масло сливочное, бекон, майонез домашний, желток, пармезан, масло оливковое	844/24/79/9 335 гр.
	КЕТО-МАФФИН ЦИТРУСОВЫЙ С ФУНДУКОМ	Мука миндальная, молоко, яйца куриные, эритрит, разрыхлитель, масло льняное, цедра апельсина и лимона, фундук	325/12/29/6 130 гр.
9	ФРИКАДЕЛЬКИ В ОРЕХОВО-СЛИВОЧНОМ СОУСЕ	Говядина, свинина, яйца куриные, петрушка, лук репчатый красный, чеснок, сыр чеддер, масло сливочное, сметана, сыр сливочный, мука миндальная, паста арахисовая, капуста цветная, мускатный орех	734/36/62/10 260 гр.
	БОУЛ С КУРИЦЕЙ И ГРЕЦКИМИ ОРЕХАМИ	Микс салатов, томаты черри, пармезан, окорочок куриный, грецкий орех, яйца куриные, соус авторский (желток, горчица, вустерский соус, лимонный сок, чеснок, анчоусы, масло оливковое)	549/31/49/7 265 гр.
	ШНИЦЕЛЬ ИЗ ГОВЯДИНЫ С БРЮССЕЛЬСКОЙ КАПУСТОЙ, БЕКОНОМ И ШАЛФЕЕМ	Шницель говяжий, мука миндальная, яйца куриные, масло оливковое, капуста брюссельская, лук репчатый, чеснок, бекон, шалфей	800/40/67/10 220 гр.
	ЧЕРНИЧНЫЙ КЕТО-ЧИЗКЕЙК	Миндальная мука, сливочное масло, сливочный сыр, яйца куриные, эритрит, черника	320/10/29/5 100 гр.



Оформить заказ можно на сайте etoketo.ru или по телефону [+7 981 822 3153](tel:+79818223153)

РАЦИОН SPORT

4 приёма пищи в день, 2500 ккал



ДЕНЬ	БЛЮДО	СОСТАВ	КБЖУ, ВЕС
10	ЛОСОСЬ С ТОППИНГОМ ИЗ АВОКАДО	Лосось, авокадо, лук репчатый красный, томаты черри, сок лимона	621/37/48/5 225 гр.
	КРЕМ-СУП ГРИБНОЙ СО ШКВАРКАМИ	Шампиньоны, лук репчатый красный, тимьян, сливки, псиллиум, шкварки свиные, овощной бульон	550/11/54/6 340 гр.
	ХЭШБРАУН СЭНДВИЧ	Цветная капуста, яйца куриные, лук красный репчатый, сметана, огурец свежий, ростбиф	832/34/72/8 350 гр.
	СЫРНИКИ	Творог, сливочный сыр, мука миндальная, псиллиум, эритрит, сметана, ягодный соус, масло оливковое	616/22/55/9 220 гр.
11	КУРИЦА ПО-ИНДИЙСКИ	Куриный окорочок, томаты, лук репчатый красный, имбирь, чеснок, гарам масала, кайенский перец, сливки, кинза, цветная капуста, куркума, масло оливковое	647/28/56/7 265 гр.
	БОУЛ С РОСТБИФОМ	Микс салатов, томаты, огурцы, ростбиф, репчатый лук красный, сельдерей, орех грецкий, семена тыквы, масло льняное, вустерский соус, фундук	650/22/59/7 310 гр.
	СВИНАЯ ГРУДИНКА С КАБАЧКОВЫМИ ОЛАДЬЯМИ	Грудинка свиная, смесь специй (чеснок, копченая паприка, тмин, соль, имбирь, пажитник, паприка), кабачок, яйца куриные, мука миндальная, псиллиум, сметана	729/34/63/7 250 гр.
	КЛАССИЧЕСКИЙ ЧИЗКЕЙК	Миндальная мука, сливочное масло, сливочный сыр, яйца куриные, эритрит, ванилин, лимонный сок	520/12/49/7 140 гр.
12	СЛИВОЧНЫЙ РЫБНЫЙ СУП	Горбуша, креветки королевские, сельдерей, морковь, лук репчатый красный, томаты Черри, чеснок, сливки, укроп, базилик, семена фенхеля, рыбный бульон	450/17/68/11 400 гр.
	ФАХИТОС БОУЛ С КУРИЦЕЙ	Куриный окорочок, микс салатов, томаты черри, авокадо, кинза, лук репчатый красный, перец болгарский, масло сливочное, сыр чеддер, сметана, смесь Т-тех (паприка сладкая, тмин, чеснок сухой, хлопья чили, орегано сухой, перец кайенский, корица, гвоздика)	862/41/71/9 350 гр.
	ПЕЧЕНЬ КУРИНАЯ С ГРИБАМИ В СЛИВОЧНОМ СОУСЕ	Печень куриная, шампиньоны, сливки, сметана, масло оливковое, лук красный репчатый, чеснок	741/36/63/7 335 гр.
	КЕТО-БЛИНЧИКИ С ЯГОДНЫМ ТОППИНГОМ	Яйца куриные, сливочный сыр, миндальная мука, псиллиум, молоко, разрыхлитель, эритрит, ванилин	465/12/43/9 180 гр.