

Приложения

Примерные недельные меню питания

Программа Экспресс

Время	Завтрак	Второй завтрак	Обед	Полдник	Ужин	Прием пищи на ночь
Понедельник	7:00 – 10:00 Овсяная каша Доктор слим Стакан воды	10:00 – 12:00 Коктейль Доктор слим	13:00 – 14:30 Каша гречневая Овощной салат. Заправка лимонный сок или соевый соус Хлебец Доктор слим Стакан воды	15:00 – 16:30 Зеленое яблоко Зерновой хлебец Доктор слим Стакан воды	18:00 – 19:30 Коктейль за 15 мин. До еды Легкий ужин из нежирных продуктов + разрешенное лакомство*	21:30 – 23:00 Коктейль Доктор слим Зерновой хлебец Доктор слим
Вторник	Коктейль Доктор слим Хлебец зерновой Доктор слим	2 зерновых хлебца Доктор слим Чай без сахара с нежирным молоком	Суп Доктор слим Овощной салат. Заправка лимонный сок или соевый соус. Хлебец Доктор слим Стакан воды	Овощной салат. Заправка лимонный сок или соевый соус. Хлебец Доктор слим Стакан воды	Коктейль Доктор слим за 15 мин. до еды Легкий ужин из нежирных продуктов + разрешенное лакомство	Коктейль Доктор слим Зерновой хлебец Доктор слим
Среда	Овсяная каша Доктор слим Стакан воды	Овощной салат. Заправка лимонный сок или соевый соус. Хлебец Доктор слим Стакан воды	Каша гречневая Овощной салат. Заправка лимонный сок или соевый соус. Хлебец Доктор слим Стакан воды	Коктейль Доктор слим	Коктейль Доктор слим за 15 мин. до еды Легкий ужин из нежирных продуктов + разрешенное лакомство	2 зерновых хлебца Доктор слим + стакан чая с нежирным молоком
Четверг	Коктейль Доктор слим Хлебец зерновой Доктор слим	2 зерновых хлебца Доктор слим Чай без сахара с нежирным молоком	Суп Доктор слим Овощной салат. Заправка лимонный сок или соевый соус. Хлебец Доктор слим Стакан воды	Зеленое яблоко Зерновой хлебец Доктор слим Стакан воды	Коктейль Доктор слим за 15 мин. до еды Легкий ужин из нежирных продуктов + разрешенное лакомство	50 г нежирного творога Зерновой хлебец Доктор слим Стакан воды
Пятница	Овсяная каша Доктор слим Стакан воды	Коктейль Доктор слим	Каша гречневая Овощной салат. Заправка лимонный сок или соевый соус. Хлебец Доктор слим Стакан воды	2 зерновых хлебца Доктор слим Доктор слим Чай без сахара с нежирным молоком	Коктейль Доктор слим за 15 мин. до еды Легкий ужин из нежирных продуктов + разрешенное лакомство	2 зерновых хлебца Доктор слим + стакан чая без сахара с нежирным молоком
Суббота	Коктейль Доктор слим Хлебец зерновой Доктор слим	2 зерновых хлебца Доктор слим Чай без сахара с нежирным молоком	Каша гречневая Овощной салат. Заправка лимонный сок или соевый соус. Хлебец Доктор слим Стакан воды	Суп Доктор слим	Коктейль Доктор слим за 15 мин. до еды Легкий ужин из нежирных продуктов + разрешенное лакомство	50 г нежирного творога Зерновой хлебец Доктор слим Стакан воды
Воскресенье	Овсяная каша Доктор слим Стакан воды	Зеленое яблоко Зерновой хлебец Доктор слим	Суп Доктор слим Овощной салат. Заправка лимонный сок или соевый соус.	Овощной салат. Заправка лимонный сок или соевый соус.	Коктейль Доктор слим за 15 мин. до еды Легкий ужин из нежирных продуктов + разрешенное лакомство	Коктейль Доктор слим Зерновой хлебец Доктор слим

	Чай без сахара с нежирным молоком	Хлебцы Доктор слим Чай без сахара с нежирным молоком	Хлебцы Доктор слим Чай без сахара с нежирным молоком	Хлебцы Доктор слим Чай без сахара с нежирным молоком	продуктов + разрешенное лакомство	
--	-----------------------------------	---	---	---	-----------------------------------	--

*** Примерные меню ужина**

Рецепт №1

Порция белого мяса птицы с кругляным гарниром, столовая ложка консервированной фасоли+ кукурузы, зеленого горошка, чайная ложка кетчупа.

Ломтик отрубного или ржаного хлеба

Салат из летних овощей, заправленный 2 чайными ложками растительного масла — оливкового, не рафинированного подсолнечного или горчичного

Яблоко или половина стакана фруктового сока. Стокан чая с молоком без сахара с разрешенным лакомством

Рецепт №2

Порция запеченной белой рыбы с овощным гарниром. В качестве дополнений столовая ложка зеленого горошка и столовая ложка консервированной кукурузы. Ломтик отрубного хлеба

Салат из капусты и моркови, заправленный 2 чайными ложками растительного масла.

Яблоко или другой фрукт или половина стакана фруктового сока. Стокан чая или кофе с молоком без сахара + разрешенное лакомство.

Разрешенное лакомство (выбрать что-то одно):

2 дольки горького шоколада (содержание какао более 72%)

половинка зефира

2 чайных ложки фруктового или ягодного варенья, конфитюра или джема

2 чайных ложки меда

Программа Комфорт

Прием пищи	Завтрак	Второй завтрак	Обед	Полдник	Ужин	Прием пищи на ночь
время	7-00 - 10-00	10-00 - 12-00	13-00 - 14-30	15-00 - 16-30	18-00 - 19-30	21-30 - 23-00
понедельник	Фруктовый салат с заправкой из нежирного йогурта Хлебцы Доктор слим 2 шт. Чай с нежирным молоком без сахара	Творог нежирный. Раженка 2,5%, мюсли Доктор слим 2 ст.л. Стакан воды Хлебцы Доктор слим 2 шт. Чай с нежирным молоком без сахара	Коктейль Доктор слим за 15 мин. до еды Легкий обед* из нежирных продуктов + разрешенное лакомство	Стакан ряженки или кефира. 2 зерновых хлебца Доктор слим Чай без сахара с нежирным молоком	Коктейль Доктор слим за 15 мин. до еды Легкий ужин** из нежирных продуктов + разрешенное лакомство	Фруктовый салат с заправкой из нежирного йогурта Хлебцы Доктор слим 2 шт. Чай с нежирным молоком без сахара
вторник	Творог нежирный. Раженка 2,5%, мюсли Доктор слим 2 шт. Чай с нежирным	Овощной салат. Заправка лимонный сок или соевый соус. 2 зерновых хлебца Доктор слим Чай без сахара с нежирным	Суп Доктор слим Второе блюдо из нежирных продуктов Овощной салат. Заправка	Овощной салат. Заправка лимонный сок или соевый соус. Хлебцы Доктор слим	Коктейль Доктор слим за 15 мин. до еды Легкий ужин из нежирных продуктов + разрешенное	Стакан ряженки или кефира. 2 зерновых хлебца Доктор слим Чай без сахара с нежирным

Прием пищи	Завтрак	Второй завтрак	Обед	Полдник	Ужин	Прием пищи на ночь
время	7-00 - 10-00	10-00 - 12-00	13-00 - 14-30	15-00 - 16-30	18-00 - 19-30	21-30 - 23-00
вторник	молоком без сахара	молоком	лимонный сок или соевый соус. Хлебцы Доктор слим 2 шт. Чай без сахара с нежирным молоком	Чай без сахара с нежирным молоком	лакомство	молоком
Среда	Овсяная каша Чай с нежирным молоком без сахара	Фруктовый салат с заправкой из нежирного йогурта Хлебцы Доктор слим 2 шт. Чай с нежирным молоком без сахара	Каша гречневая Доктор слим Овощной салат. Заправка лимонный сок или соевый соус. Хлебцы Доктор слим 2 шт. Чай без сахара с нежирным молоком	Фруктовый салат с заправкой из нежирного йогурта Хлебцы Доктор слим 2 шт. Чай с нежирным молоком без сахара	Коктейль Доктор слим за 15 мин. до еды Легкий ужин из нежирных продуктов + разрешенное лакомство	Творог нежирный. Реженка 2,5%, мюсли Доктор слим Чай с нежирным молоком без сахара
Четверг	Сваренное яйцо Хлебцы Доктор слим 2 шт. Стакан воды	Стакан ряженки или кефира. 2 зерновых хлебца Доктор слим Чай без сахара с нежирным молоком	Коктейль за 15 мин. до еды Легкий обед из нежирных продуктов + разрешенное лакомство	Зеленое яблоко Зерновой хлебец Доктор слим Чай без сахара с нежирным молоком	Коктейль Доктор слим за 15 мин. до еды Легкий ужин из нежирных продуктов + разрешенное лакомство	50 г нежирного творога Зерновой хлебец Стакан чая без сахара с нежирным молоком
Пятница	Овсяная каша Чай с нежирным молоком без сахара	Творог нежирный. Реженка 2,5%, мюсли Доктор слим Чай с нежирным молоком без сахара	Коктейль за 15 мин. до еды Легкий обед из нежирных продуктов + разрешенное лакомство	Фруктовый салат с заправкой из нежирного йогурта Хлебцы Доктор слим 2 шт. Чай с нежирным молоком без сахара	Коктейль за 15 мин. до еды Легкий ужин из нежирных продуктов + разрешенное лакомство	Сваренное яйцо Хлебцы Доктор слим 2 шт. Стакан воды
Суббота	Творог нежирный. Реженка 2,5%, мюсли Доктор слим Чай с нежирным молоком без сахара	Стакан ряженки или кефира. 2 зерновых хлебца Доктор слим Чай без сахара с нежирным молоком	Каша гречневая Доктор слим Овощной салат. Заправка лимонный сок или соевый соус. Хлебцы Доктор слим 2 шт. Чай без сахара с нежирным молоком	Творог нежирный. Реженка 2,5%, мюсли Доктор слим Стакан воды	Коктейль за 15 мин. до еды Легкий ужин из нежирных продуктов + разрешенное лакомство	50 г нежирного творога Зерновой хлебец Стакан чая без сахара с нежирным молоком
Воскресенье	Сваренное яйцо Хлебцы Доктор слим 2 шт. Стакан воды	Зеленое яблоко Зерновой хлебец Доктор слим Чай без сахара с нежирным молоком	Суп Доктор слим Второе блюдо из нежирных продуктов Овощной салат. Заправка лимонный сок или соевый соус. Хлебцы Доктор слим 2 шт. Чай без сахара с нежирным молоком	Овощной салат. Заправка лимонный сок или соевый соус. Хлебец Доктор слим Чай без сахара с нежирным молоком	Коктейль за 15 мин. до еды Легкий ужин из нежирных продуктов + разрешенное лакомство	Фруктовый салат с заправкой из нежирного йогурта Хлебцы Доктор слим 2 шт. Чай с нежирным молоком без сахара

***Варианты меню обеда**

Рецепт №1

Салат овощной заправленный чайной ложкой салатного растительного масла
Суп рисовый молочный

Второе — порция тушеной нежирной говядины или телятины с овощным или крупяным гарниром. Можно добавить столовую ложку консервированного горошка, кукурузы или фасоли; чайную ложку томатного соуса, 2 ломтика отрубного или ржано-пшеничного хлеба
Лакомство + чай с нежирным молоком

Рецепт №2

Нарезка из свежих овощей, заправленная столовой ложкой натурального йогурта.

Рыбный суп из белой речной или морской рыбы.

Второе блюдо — тушеное или обжаренное филе курицы. Гарнир — сваренный рис или гречка, столовая ложка зеленого горошка или кукурузы, чайная ложка томатного соуса; 2 ломтика отрубного или ржано-пшеничного хлеба
Яблоко + Чай с нежирным молоком

****Варианты меню ужина**

Рецепт №1

Порция белого мяса птицы с крупяным гарниром, столовая ложка консервированной фасоли+ кукурузы, зеленого горошка, чайная ложка кетчупа.
Ломтик отрубного или ржаного хлеба

Салат из легких овощей, заправленный 2 чайными ложками растительного масла — оливкового, не рафинированного подсолнечного или горчичного
Яблоко или половина стакана фруктового сока; стакан чая с молоком без сахара с разрешенным лакомством

Рецепт №2

Порция запеченной белой рыбы с овощным гарниром. В качестве дополнений столовая ложка зеленого горошка и столовая ложка консервированной кукурузы; Ломтик отрубного хлеба
Салат из капусты и моркови, заправленный 2 чайными ложками растительного масла.

Яблоко или другой фрукт или половина стакана фруктового сока. стакан чая или кофе с молоком без сахара + разрешенное лакомство.

Лакомство (выбрать):

2 дольки горького шоколада (содержание какао более 72%)

половинка зефира

2 чайных ложки фруктового или ягодного варенья, конфитюра или джема

2 чайных ложки меда

Торт или пирожное — 50 г

Программа Постоянство

Примерное недельное меню питания

56

Прием пищи	Завтрак	2 завтрак	Обед	Полдник	ужин	Прием на ночь
время	7-00 - 10-00	10-00 - 12-00	13-00 - 14-30	15-00 - 16-30	18-00 - 19-30	21-30 - 23-00
понедельник	Фруктовый салат с заправкой из нежирного йогурта Хлебцы Доктор слим 2 шт. Чай с нежирным молоком без сахара	Творог нежирный, Ряженка 2,5%, мясли Доктор слим 2 шт с нежирным молоком без сахара.	Легкий обед* из нежирных продуктов + разрешенное лакомство	Стакан ряженки или кефира. Ломтик отрубного хлеба Чай без сахара с нежирным молоком	Коктейль за 15 мин. до еды Легкий ужин** из нежирных продуктов + разрешенное лакомство	Фруктовый салат с заправкой из нежирного йогурта Ломтик отрубного хлеба Чай с нежирным молоком без сахара
вторник	Творог нежирный, Ряженка 2,5%, мясли Доктор слим 2 шт с нежирным молоком без сахара	Овощной салат, Заправка лимонный сок или соевый соус. Ломтик отрубного хлеба Чай без сахара с нежирным молоком	Суп Доктор слим Второе блюдо из нежирных продуктов Овощной салат, Заправка лимонный сок или соевый соус. Хлебцы Доктор слим 2 шт. Чай без сахара с нежирным молоком	Овощной салат, Заправка лимонный сок или соевый соус. Ломтик отрубного хлеба Чай без сахара с нежирным молоком	Легкий ужин из нежирных продуктов + разрешенное лакомство	Стакан ряженки или кефира. Ломтик отрубного хлеба Какао без сахара с нежирным молоком
Среда	Овсяная каша Доктор слим 2 шт с нежирным молоком без сахара	Фруктовый салат с заправкой из нежирного йогурта Хлебцы Доктор слим 2 шт. Чай с нежирным молоком без сахара	Суп гречневая Доктор слим Овощной салат, Заправка лимонный сок или соевый соус. Ломтик отрубного хлеба Чай без сахара с нежирным молоком	Фруктовый салат с заправкой из нежирного йогурта Ломтик отрубного хлеба Чай с нежирным молоком без сахара	Коктейль за 15 мин. до еды Легкий ужин из нежирных продуктов + разрешенное лакомство	Творог нежирный, Ряженка 2,5%, мясли Доктор слим Чай с нежирным молоком без сахара
Четверг	Сваренное яйцо Хлебцы Доктор слим 2 шт. Чай с нежирным молоком без сахара	Стакан ряженки или кефира. 2 зерновых хлебца Доктор слим Чай без сахара с нежирным молоком	Коктейль за 15 мин. до еды Легкий обед из нежирных продуктов + разрешенное лакомство	Зеленое яблоко Ломтик отрубного хлеба Чай без сахара с нежирным молоком	Легкий ужин из нежирных продуктов + разрешенное лакомство	50 г нежирного творога Зерновой хлебца Доктор слим Какао с нежирным молоком без сахара
Пятница	Рисовая каша молочная Чай с нежирным молоком без сахара	Творог нежирный, Ряженка 2,5%, мясли Доктор слим 2 шт с нежирным молоком без сахара	Коктейль 30-15 минут до еды Легкий обед из нежирных продуктов + разрешенное лакомство	Фруктовый салат с заправкой из нежирного йогурта Хлебцы Доктор слим 2 шт. Чай с нежирным молоком без сахара	Коктейль за 15 мин. до еды Легкий ужин из нежирных продуктов + разрешенное лакомство	Сваренное яйцо Ломтик отрубного хлеба Какао с нежирным молоком без сахара

Суббота	Творог нежирный. Ряженка 2,5%, мюсли Доктор слим Чай с нежирным молоком без сахара	Стакан ряженки или кефира. Ломтик отрубного хлеба Чай без сахара с нежирным молоком	Суп рыбный Каша гречневая Доктор слим Овощной салат. Заправка лимонный сок или соевый соус. Хлебцы Доктор слим 2 шт. Чай без сахара с нежирным молоком	Творог нежирный. Ряженка 2,5%, мюсли Доктор слим Стакан воды	Легкий ужин из нежирных продуктов + разрешенное лакомство	50 г нежирного творога Ломтик отрубного хлеба Какао с нежирным молоком без сахара
Воскресные	Сваренное яблоко Хлебцы Доктор слим 2 шт. Стакан воды	Зеленое яблоко Ломтик отрубного хлеба Чай без сахара с нежирным молоком	Суп Доктор слим Второе блюдо из нежирных продуктов Овощной салат. Заправка лимонный сок или соевый соус. Хлебцы Доктор слим 2 шт. Чай без сахара с нежирным молоком	Овощной салат. Заправка лимонный сок или соевый соус. Ломтик отрубного хлеба Чай без сахара с нежирным молоком	Коктейль за 15 мин. до еды Легкий ужин из нежирных продуктов + разрешенное лакомство	Фруктовый салат с заправкой из нежирного йогурта Ломтик отрубного хлеба. Какао с нежирным молоком без сахара

*Варианты меню обеда

Рецепт №1

Салат овощной заправленный чайной ложкой салатного растительного масла

Суп рисовый молочный

Второе — порция тушеной нежирной говядины или телятины с овощным или крупяным гарниром. Можно добавить столовую ложку консервированного горошка, кукурузы или фасоли, чайную ложку томатного соуса; 2 ломтика отрубного или ржано-пшеничного хлеба

Рецепт №2

Нарезка из свежих овощей, заправленная столовой ложкой натурального йогурта.

Рыбный суп из белой речной или морской рыбы.

Второе блюдо — тушеное или обжаренное филе курицы. Гарнир — сваренный рис или гречка, столовая ложка зеленого горошка или кукурузы, чайная ложка томатного соуса; 2 ломтика отрубного или ржано-пшеничного хлеба

Яблоко, чай с нежирным молоком

**Варианты меню ужина

Рецепт №1

Порция белого мяса птицы с крупяным гарниром, столовая ложка консервированной фасоли+ кукурузы, зеленого горошка, чайная ложка кетчупа.
Ломтик отрубного или ржаного хлеба

Салат из летних овощей, заправленный 2 чайными ложками растительного масла — оливкового, не рафинированного подсолнечного или горчичного Яблоко или половина стакана фруктового сока, стакан чая с молоком без сахара с разрешенным лакомством

Рецепт №2

Порция запеченной белой рыбы с овощным гарниром. В качестве дополнений столовая ложка зеленого горошка и столовая ложка консервированной кукурузы; ломтик отрубного хлеба

Салат из капусты и моркови, заправленный 2 чайными ложками растительного масла.

Яблоко или другой фрукт или половина стакана фруктового сока. Стакан чая или кофе с молоком без сахара + разрешенное лакомство.

Лакомство (выбрать):

2 дольки горького шоколада (содержание какао более 72%)

половинка зефира

2 чайных ложки фруктового или ягодного варенья, конфитюра или джема, или 2 чайных ложки меда



Нужна консультация

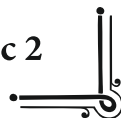
по применению наших продуктов и программ

для похудения и оздоровления?

Звоните 8 (846) 995-92-95 или

приходите к нам в офис по адресу

г. Самара, ул. Физкультурная д.86, офис 2





Оздоровление и омоложение!

Школа долголетия, стройности и здоровья

под руководством Михаила Гинзбурга

Занятия очно или он-лайн.

Интересно? Звоните!

8 (846) 995-92-95

