

SmartBalance
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).

4 прийоми їжі

раціон з бюджетних інгредієнтів — максимум користі. Ситно, просто, зі смаком.

Склад: м'ясо птиці, молочні продукти, яйця, понад 10 видів круп, овочі, рослинна олія, горіхи. 🍎 🍌 🐔 🐷 🐄 🐟 🥛
🥦 🍅 🥒 🥛



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).

ДЕНЬ 1 SmartBalanceFit

Сніданок з 7-00 до 9-30

Омлет 0,1/0,15

Другий Сніданок з 11-00 до 12-00

Салат з моцарелою бейбі 0,2/0,2

Обід з 14-00 до 15-30

Кіш Лорен з птиці 0,15/0,2

Вечеря з 19-00 до 20-00

Куряча відбивна з овочами 0,07/0,07

Рагу овочева 0,15/0,2

Калорійність/Білки/Жири/Вуглеводи

K1000: 941/68/50,5/52,2

K1200: 1149,5/83,5/62/63,7

ДЕНЬ 2 SmartBalanceFit

Сніданок з 7-00 до 9-30

Запіканка сирна 0,1/0,15

Конфітюр Глінтвейн 0,1/0,1

Другий Сніданок з 11-00 до 12-00

Мікс салат SmartBalance 0,2/0,2

Обід з 14-00 до 15-30

Люля кебаб з птиці 0,1/0,11

Соус Аджика Пропорція 0,07/0,07

Каша булгур 0,05/0,1

Вечеря з 19-00 до 20-00

Байдик капустяний 0,15/0,2

Калорійність/Білки/Жири/Вуглеводи

K1000: 991,4/77,2/38,2/78,7

K1200: 1224,3/95,1/45,3/101,6

ДЕНЬ 3 SmartBalanceFit

Сніданок з 7-00 до 9-30

Кекс з сиром 0,14/0,14

Другий Сніданок з 11-00 до 12-00

Салат з курячою грудкою су-від та соусом Діжон 0,2/0,2

Обід з 14-00 до 15-30

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

Вечеря з 19-00 до 20-00

М'ясний хліб з птицею 0,08/0,1

Рагу овочеve з картоплею 0,1/0,15

Калорійність/Білки/Жири/Вуглеводи

K1000: 1078,8/83,2/44,2/79,8

K1200: 1239,1/93,8/48,7/97

ДЕНЬ 4 SmartBalanceFit

Сніданок з 7-00 до 9-30

Сирники 0,15/0,2

Конфітюр Пряний 0,1/0,1

Другий Сніданок з 11-00 до 12-00

Мікс салат SmartBalance 0,2/0,2

Обід з 14-00 до 15-30

Локшина гречана з м`ясом 0,15/0,2

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: 1024/79,2/40,7/83,8

K1200: 1248/99,5/48,5/101,5

ДЕНЬ 5 SmartBalanceFit

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

Мікс салат SmartBalance 0,2/0,2

Обід з 14-00 до 15-30

Котлета з птиці 0,1/0,12

Каша сочевиця розсипчаста 0,08/0,12

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: 962/73,6/54,8/49,8

K1200: 1177,6/93,4/65/61,4

ДЕНЬ 6 SmartBalanceFit

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

Стейк з птиці 0,1/0,12

Овочі гриль 0,15/0,25

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: 1047,8/80,9/52,1/54,1

K1200: 1210,2/93,8/57,3/67

ДЕНЬ 7 SmartBalanceFit

Сніданок з 7-00 до 9-30

Оладки з цукіні 0,12/0,12

Другий Сніданок з 11-00 до 12-00

Мікс салат SmartBalance 0,3/0,3

Обід з 14-00 до 15-30

Суфле з печінки 0,1/0,1

Різотто овочево 0,1/0,15

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: 1046,2/71/52/66,6

K1200: 1164,1/77,1/56/80,2

ДЕНЬ 8 SmartBalanceFit

Сніданок з 7-00 до 9-30

Панкейк сирно-злаковий 0,12/0,15

Конфітюр 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

Стейк з птиці 0,08/0,09

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

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: 1037,8/69,4/53/73

K1200: 1217/82,5/62,3/86,6

ДЕНЬ 9 SmartBalanceFit

Сніданок з 7-00 до 9-30

Пиріг Бондаревський 0,1/0,13

Другий Сніданок з 11-00 до 12-00

Мікс салат SmartBalance 0,3/0,3

Обід з 14-00 до 15-30

Буріто з птицею 0,15/0,2

Вечеря з 19-00 до 20-00

Котлета з птиці 0,08/0,1

Овочі гриль 0,15/0,15

Калорійність/Білки/Жири/Вуглеводи

K1000: 1000/62,3/47,6/85,2

K1200: 1174,5/75/54/103,3

ДЕНЬ-10 SmartBalanceFit

Сніданок з 7-00 до 9-30

Сніданок по - Болгарські 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

Лазанья з птицею 0,2/0,3

Вечеря з 19-00 до 20-00

Куряча відбивна під сиром 0,08/0,1

Овочі гриль 0,1/0,1

Калорійність/Білки/Жири/Вуглеводи

K1000: 1023,2/66,2/60/63,8

K1200: 1238/84/70/84

ДЕНЬ-11 SmartBalanceFit

Сніданок з 7-00 до 9-30

Запіканка сирна 0,1/0,1

Конфітюр Глінтвейн 0,1/0,1

Другий Сніданок з 11-00 до 12-00

Мікс салат SmartBalance 0,2/0,2

Обід з 14-00 до 15-30

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

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: 1008/59/43/90

K1200: 1178/69,5/49/106

ДЕНЬ-12 SmartBalanceFit

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 з буряка та горіхом 0,2/0,2

Обід з 14-00 до 15-30

Жул`ен м'ясний в тісті Філло 0,15/0,2

Соус гірчичний 0,035/0,035

Вечеря з 19-00 до 20-00

Куряча відбивна під сиром 0,08/0,1

Гарнір з брюсельської капусти 0,1/0,1

Калорійність/Білки/Жири/Вуглеводи

K1000: 1017,65/76,8/51,9/63,7

K1200: 1254,45/98,6/61,9/79,4

ДЕНЬ-13 SmartBalanceFit

Сніданок з 7-00 до 9-30

Каша злакова з сухофруктами 0,15/0,2

Другий Сніданок з 11-00 до 12-00

Мікс салат SmartBalance 0,2/0,2

Обід з 14-00 до 15-30

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

Вечеря з 19-00 до 20-00

Голубці домашні 0,15/0,15

Соус білий імбірний 0,04/0,04

Калорійність/Білки/Жири/Вуглеводи

K1000: 1032,4/47,2/52/89,5

K1200: 1201,4/53,2/58,5/110,5

ДЕНЬ-14 SmartBalanceFit

Сніданок з 7-00 до 9-30

Пиріг морквяно-яблуневий з сиром 0,13/0,15

Конфітюр Манго-Груша 0,1/0,1

Другий Сніданок з 11-00 до 12-00

Салат з томатом та оливками 0,3/0,3

Обід з 14-00 до 15-30

Рагу овочеve з картоплею 0,1/0,15

Стейк з птиці 0,08/0,1

Вечеря з 19-00 до 20-00

Жул`ен м'ясний 0,15/0,2

Калорійність/Білки/Жири/Вуглеводи

K1000: 1060,7/65,7/52,4/59,6

K1200: 1236/82/57,5/71

ДЕНЬ-15 SmartBalanceFit

Сніданок з 7-00 до 9-30

Каша вівсяна з банановими чипсами та в'яленою вишнею 0,15/0,2

Другий Сніданок з 11-00 до 12-00

Салат капрезе 0,15/0,15

Обід з 14-00 до 15-30

Биточок з ананасом під сиром 0,08/0,1

Чілі "Кон Карне" 0,07/0,1

Хліб 0,03/0,03

Вечеря з 19-00 до 20-00

Гуляш з птиці 0,1/0,1

Овочі гриль 0,15/0,15

Калорійність/Білки/Жири/Вуглеводи

K1000: 1035,7/74,3/47,1/77,6

K1200: 1189,3/83,1/53,8/93,5

ДЕНЬ-16 SmartBalanceFit

Сніданок з 7-00 до 9-30

Ліниві вареники з сиром 0,1/0,15

Грецький йогурт 0,035/0,035

Другий Сніданок з 11-00 до 12-00

Салат з томатом та оливками 0,2/0,2

Обід з 14-00 до 15-30

Біфстроганов з птиці 0,1/0,12

Каша гречана розсипчаста 0,08/0,08

Вечеря з 19-00 до 20-00

Перець фарширований 0,2/0,25

Соус сметанковий 0,035/0,035

Калорійність/Білки/Жири/Вуглеводи

K1000: 1062,05/60,85/52,95/57,5

K1200: 1262,85/76,45/61,35/67,7

ДЕНЬ-17 SmartBalanceFit

Сніданок з 7-00 до 9-30

Каша злакова з сухофруктами 0,15/0,2

Другий Сніданок з 11-00 до 12-00

Мікс салат SmartBalance 0,2/0,2

Обід з 14-00 до 15-30

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

Вечеря з 19-00 до 20-00

Курча під овочевим гарніром 0,15/0,2

Калорійність/Білки/Жири/Вуглеводи

K1000: 1041,5/58/51/78

K1200: 1204/66/58/94

ДЕНЬ-18 SmartBalanceFit

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 0,2/0,2

Обід з 14-00 до 15-30

Каннеллоні 0,16/0,24

Вечеря з 19-00 до 20-00

Стейк з птиці 0,08/0,1

Соус барбекю 0,035/0,035

Овочі парові 0,1/0,1

Калорійність/Білки/Жири/Вуглеводи

K1000: 1067,6/87,35/48,2/61,7

K1200: 1265/104,95/56,4/73,7

ДЕНЬ-19 SmartBalanceFit

Сніданок з 7-00 до 9-30

Омлет 0,1/0,1

Другий Сніданок з 11-00 до 12-00

Мікс салат SmartBalance 0,2/0,2

Обід з 14-00 до 15-30

Тефтелі з птиці під червоним соусом 0,2/0,25

Вечеря з 19-00 до 20-00

Гратен з брокколі та птиці 0,15/0,2

Калорійність/Білки/Жири/Вуглеводи

K1000: 1003,5/75,5/50/50,5

K1200: 1175,5/90,5/57/60

ДЕНЬ-20 SmartBalanceFit

Сніданок з 7-00 до 9-30

Яйця фаршировані з овочами 0,2/0,2

Другий Сніданок з 11-00 до 12-00

Сирники 0,1/0,1

Конфітюр Пряний 0,04/0,04

Обід з 14-00 до 15-30

Лазанья з птицею 0,2/0,3

Вечеря з 19-00 до 20-00

Куряча відбивна з овочами 0,08/0,1

Овочі парові 0,1/0,1

Калорійність/Білки/Жири/Вуглеводи

K1000: 970,4/70,4/49,4/73,2

K1200: 1182,4/87,4/59,4/93,4

ДЕНЬ-21 SmartBalanceFit

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

Салат грецький 0,2/0,2

Обід з 14-00 до 15-30

Паста Конкільйоні фаршировані мясом птиці та овочами 0,2/0,2

Вечеря з 19-00 до 20-00

Запіканка м'ясна з птиці 0,1/0,12

Гарнір з стручкової квасолі запечений 0,1/0,15

Калорійність/Білки/Жири/Вуглеводи

K1000: 1034,65/56,05/57,15/74,75

K1200: 1178,55/66,75/64,95/80,85

ДЕНЬ-22 SmartBalanceFit

Сніданок з 7-00 до 9-30

Сирники 0,15/0,2

Конфітюр Пряний 0,04/0,04

Другий Сніданок з 11-00 до 12-00

Мікс салат SmartBalance 0,2/0,2

Обід з 14-00 до 15-30

Кабачок фарширований птицею 0,15/0,2

Вечеря з 19-00 до 20-00

Крученики з томатами 0,08/0,12

Овочі гриль 0,12/0,12

Соус кисло-солодкий 0,04/0,04

Калорійність/Білки/Жири/Вуглеводи

K1000: 977,2/75/41,2/68,7

K1200: 1199,6/99,2/50/78

ДЕНЬ-23 SmartBalanceFit

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

Салат з томатом та оливками 0,2/0,2

Обід з 14-00 до 15-30

Котлета з птиці 0,1/0,11

Різотто овочево 0,1/0,1

Вечеря з 19-00 до 20-00

Баниця по Болгарськи м'ясна 0,1/0,15

Гарнір з печеної брокколі 0,1/0,1

Калорійність/Білки/Жири/Вуглеводи

K1000: 992,65/57,05/57,15/66,75

K1200: 1167,15/72,15/67,85/72,15

ДЕНЬ-24 SmartBalanceFit

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

Мікс салат SmartBalance 0,2/0,2

Обід з 14-00 до 15-30

Біфштекс з курячої грудки 0,08/0,1

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

Вечеря з 19-00 до 20-00

Запіканка м'ясна з птиці 0,15/0,2

Калорійність/Білки/Жири/Вуглеводи

K1000: 1033,9/73,2/52,9/72,1

K1200: 1265,9/92,9/63,8/87,9

ДЕНЬ-25 SmartBalanceFit

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

Локшина гречана з м`ясом 0,2/0,25

Вечеря з 19-00 до 20-00

Жул`ен м'ясний 0,15/0,25

Калорійність/Білки/Жири/Вуглеводи

K1000: 1004,5/68,5/48,5/69,5

K1200: 1224/92/55/80

ДЕНЬ-26 SmartBalanceFit

Сніданок з 7-00 до 9-30

Злаково-сирне суфле 0,1/0,15

Другий Сніданок з 11-00 до 12-00

Мікс салат SmartBalance 0,2/0,2

Обід з 14-00 до 15-30

Стейк з птиці 0,08/0,1

Каша рисова (н/шл.) 0,1/0,12

Соус Аджика Пропорція 0,07/0,07

Вечеря з 19-00 до 20-00

Голубці домашні 0,2/0,2

Сметана 0,03/0,03

Калорійність/Білки/Жири/Вуглеводи

K1000: 964,4/68,1/45,3/66,9

K1200: 1122,8/81,5/51,3/79,7

ДЕНЬ-27 SmartBalanceFit

Сніданок з 7-00 до 9-30

Гофра приготовлена з цукіні 0,1/0,1

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

Другий Сніданок з 11-00 до 12-00

Салат грецький 0,2/0,2

Обід з 14-00 до 15-30

Біфстроганов з птиці 0,08/0,1

Овочі парові 0,15/0,15

Вечеря з 19-00 до 20-00

Зрази з мясом 0,15/0,2

Сметана 0,035/0,035

Калорійність/Білки/Жири/Вуглеводи

K1000: 1086/71,8/46,4/75,3

K1200: 1208,8/82,4/49,8/82

ДЕНЬ-28 SmartBalanceFit

Сніданок з 7-00 до 9-30

Пиріг Бондаревський 0,1/0,12

Другий Сніданок з 11-00 до 12-00

Мікс салат SmartBalance 0,25/0,25

Обід з 14-00 до 15-30

Жульєн м'ясний в тісті Філло 0,1/0,15

Соус гірчичний 0,035/0,035

Вечеря з 19-00 до 20-00

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

Калорійність/Білки/Жири/Вуглеводи

K1000: 1016,55/53,7/47,1/94,5

K1200: 1225,55/67,2/55,1/116,7