

# Меню на неделю с Best&People

Три готовые недели из привычной еды и наших продуктов: что и когда есть, как приготовить, сколько калорий и белка в каждом приёме и на сколько дней хватит упаковки.

## Контроль калорийности

около 1 750–1 850 ккал в день

## Поддержание

около 2 050–2 200 ккал в  
день

## Набор массы

около 2 500–2 950 ккал в  
день

# Обычная еда плюс продукты Best&People

Основа каждого дня — привычная еда из любого магазина: гречка, рис, картофель, курица, индейка, минтай, горбуша, яйца, творог, кефир, овощи и фрукты. Продукты Best&People встают в те приёмы, где удобно приготовить быстро и знать цифры заранее.

## Утро — алоэ

Напиток Aloe Vera Smart Food — утром, до завтрака: 4,5 г на 100–150 мл воды.

## Изотоник — каждый день

1–2 порции днём, во время прогулки или тренировки — две. В каждой порции 12 витаминов и 9 минералов и 300 мл воды.

## Коктейль — каждый день

В полдник или после активности. В готовой порции на молоке 1% — около 200 ккал и 19–20 г белка, витамины и минералы.

## Кофе и чай — до 15:00

В протеиновом кофе и чаях Herbal Mix «Классика», «Лесные ягоды» и Formula NEW есть кофеин.

## Суп и пюре — к обеду или ужину

Вместе с обычной едой: порцией мяса или рыбы и овощами. Это лёгкий приём пищи, а не полный обед.

## Вечерний десерт

Горячий шоколад — два раза в неделю, около 20:00. В какао есть немного кофеина, поэтому не пейте его прямо перед сном.

## «Иммунитет» — раз в неделю

Пряный напиток с куркумой, корицей и кардамоном, без кофеина — вечером. Название напитка не является заявлением о его действии.

## Клетчатка — отдельно от еды

It's Fiber: 10 г на 250 мл воды, выпить сразу, затем стакан воды. Если клетчатки в рационе было мало, начните с половины порции. Лекарства — с интервалом 1–2 часа.

**Как посчитано.** Калорийность и белок продуктов Best&People — из карточек на сайте (готовая порция на молоке 1%, если не сказано иначе). Обычная еда — по таблицам химического состава российских пищевых продуктов, ориентировочно: в разных магазинах цифры немного отличаются. Вес мяса и рыбы — сырой, круп и картофеля — готовый. У протеина Best Protein на карточке не указаны углеводы, в суммах они равны нулю.

**Сколько белка нужно вам.** Общий ориентир для здорового взрослого: умножьте свой вес (кг) на коэффициент — **1,6** для контроля калорийности, **1,2** для поддержания, **1,6** для набора массы.

| ВАШ ВЕС                | 60 КГ | 70 КГ | 80 КГ | 90 КГ |
|------------------------|-------|-------|-------|-------|
| Контроль, набор (×1,6) | 96 г  | 112 г | 128 г | 144 г |
| Поддержание (×1,2)     | 72 г  | 84 г  | 96 г  | 108 г |

В среднем за день в меню: контроль калорийности — около 135 г, поддержание — около 145 г, набор массы — около 182 г белка.

*\* Цифры в меню посчитаны на молоке 1%. На воде белка будет меньше — так можно подогнать меню под свою норму. Это ориентир, а не назначение: при заболеваниях норму белка обсудите с врачом.*

## Один приём пищи. Два чека.

Сравните привычный перекус на ходу и порцию Best&People по калориям и белку. Выводы — за вами.

### ПРИВЫЧНЫЙ НАБОР

Круассан с карамелью, 120 г, и латте 350 мл с двумя ложками сахара

**688** **18,8** **32**  
ккал г белка ккал сахара

### BEST&PEOPLE

Коктейль Shape Smart Food, 25 г на 300 мл молока 1%

**202** **19,5** **0**  
ккал г белка столового сахара

### ПРИВЫЧНЫЙ НАБОР

Пирожок с капустой, 80 г, и чай 350 мл с двумя ложками сахара

**189** **5,4** **32**  
ккал г белка ккал сахара

### BEST&PEOPLE

Крем-суп Shape Smart Food, 25 г на 200 мл молока 1%

**164** **17** **0**  
ккал г белка столового сахара

Круассан и пирожок — меню пекарни «Гридневъ», калории по меню; белок — по справочнику health-diet.ru. Латте 350 мл — 154 ккал и 9,9 г белка (Лайфхакер), чай без сахара — около 2 ккал, чайная ложка сахара — 16 ккал. Best&People — карточки продуктов на сайте. Значения ориентировочные: в каждой точке рецептура своя. Те же расчёты — в блоке «Два чека» на главной странице сайта. Это сравнение калорий и белка, а не рекомендация по питанию.

# Контроль калорийности

Неделя для тех, кто следит за калорийностью рациона. Каждый день — от 1 750 ккал: меньше нижней границы нормы для взрослой женщины мы не опускаемся. Если вы хотите считать калории строже, обсудите рацион с врачом.

**1762-1827**

ккал в день

**1775**

ккал в среднем

**135 г**

белка в среднем

## На сколько хватит упаковки

Если питаться точно по этой неделе. Вкусы внутри линейки можно менять как угодно.

| ПРОДУКТ                                                  | ПОРЦИЙ В НЕДЕЛЮ | В УПАКОВКЕ | ХВАТИТ, ДНЕЙ | УПАКОВОК НА 4 НЕДЕЛИ |
|----------------------------------------------------------|-----------------|------------|--------------|----------------------|
| ISOtonic Motion                                          | 10              | 40         | 28           | 1                    |
| Aloe Vera Smart Food                                     | 7               | 30         | 30           | 1                    |
| Коктейль Shape Smart Food                                | 7               | 15         | 15           | 2                    |
| Смузи-каша Detox Gentle                                  | 4               | 10         | 17           | 2                    |
| Протеиновый кофе Coffee Flat White                       | 4               | 10         | 17           | 2                    |
| Чай Herbal Mix «Классика» / «Лесные ягоды» / Formula NEW | 3               | 65         | больше 90    | 1                    |
| Крем-суп Shape Smart Food                                | 3               | 15         | 35           | 1                    |
| Пюре Re:Balance                                          | 3               | 15         | 35           | 1                    |
| Клетчатка It's Fiber                                     | 2               | 15         | 52           | 1                    |
| Горячий шоколад Shape Smart Food                         | 2               | 15         | 52           | 1                    |
| Herbal Mix «Иммунитет»                                   | 1               | 40         | больше 90    | 1                    |

Самое быстрое по расходу — коктейль: одна упаковка на 15 дней. Каша и кофе — по 10 порций в упаковке, при 4 порциях в неделю каждой упаковки хватит на 17 дней.

Понедельник

|               |             |                                                                                                                                | ККАЛ | Б, Г | Ж, Г | У, Г  |
|---------------|-------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|------|------|-------|
| 07:30         | До завтрака | Aloe Vera Smart Food «Классический»<br>4,5 г на 100–150 мл воды                                                                | 3    | 0    | 0    | 1,1   |
| 08:00         | Завтрак     | Смузи-каша Detox Gentle «Яблочный пирог с корицей»<br>45 г + 200 мл тёплого молока 1%, 3 минуты<br>яблоко, 150 г               | 315  | 22   | 6    | 41,9  |
| 10:30         | Напиток     | Протеиновый кофе Coffee Flat White, горячий <b>кофеин</b><br>22 г + 220 мл горячего молока 1%                                  | 150  | 18,6 | 3    | 11,6  |
| 11:30         | Напиток     | ISOtonic Motion «Сицилийский апельсин»<br>10 г на 300 мл холодной воды                                                         | 18   | 0    | 0    | 4,5   |
| 13:30         | Обед        | куриное филе, 100 г; гречка отварная, 200 г; огурцы, 100 г;<br>помидоры, 100 г; масло подсолнечное, 10 г; хлеб ржаной,<br>40 г | 524  | 36,5 | 14,9 | 62,9  |
| 16:30         | Полдник     | Коктейль Shape Smart Food «Пломбир»<br>25 г + 300 мл молока 1%, блендер 30–60 с<br>банан, 120 г                                | 319  | 21,5 | 6,8  | 44,1  |
| 19:00         | Ужин        | минтай, 150 г; картофель отварной, 240 г; капуста<br>белокачанная, 150 г; масло подсолнечное, 10 г                             | 435  | 31,4 | 12,5 | 47,1  |
| Итого за день |             |                                                                                                                                | 1765 | 130  | 43,1 | 213,2 |

Вторник

|               |                    |                                                                                                                                                                           | ККАЛ | Б, Г  | Ж, Г | У, Г  |
|---------------|--------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|-------|------|-------|
| 07:30         | До завтрака        | Aloe Vera Smart Food «Сочный персик»<br>4,5 г на 100–150 мл воды                                                                                                          | 3    | 0     | 0    | 1,1   |
| 08:00         | Завтрак            | яйцо куриное, 110 г; хлеб ржаной, 80 г; огурцы, 100 г; сыр<br>твёрдый, 20 г                                                                                               | 392  | 24,7  | 19,6 | 30,3  |
| 10:30         | Напиток            | Чай Herbal Mix «Классика» <b>кофеин</b><br>3,5 г на 200–250 мл воды 80–85 °С                                                                                              | 2    | 0     | 0    | 0,1   |
| 12:00         | Напиток            | ISOtonic Motion «Классика»<br>10 г на 300 мл холодной воды                                                                                                                | 18   | 0     | 0    | 4,5   |
| 13:30         | Обед               | Крем-суп Shape Smart Food «Тосканский томат»<br>25 г + 200 мл горячего молока 1%<br>филе индейки, 100 г; рис отварной, 270 г; морковь, 100 г;<br>масло подсолнечное, 15 г | 730  | 42,3  | 20,1 | 92,5  |
| 16:30         | Полдник            | Коктейль Shape Smart Food «Клубника»<br>25 г + 300 мл молока 1%, блендер 30–60 с<br>груша, 150 г                                                                          | 271  | 19,9  | 6,5  | 34,2  |
| 17:30         | Напиток            | ISOtonic Motion «Классика»<br>10 г на 300 мл холодной воды                                                                                                                | 18   | 0     | 0    | 4,5   |
| 18:00         | Отдельно от<br>еды | Клетчатка It's Fiber «Яблоко & Корица»<br>10 г на 250 мл воды, выпить сразу, затем стакан воды                                                                            | 20   | 0,4   | 0    | 0,7   |
| 19:30         | Ужин               | Пюре Re:Balance «Сметана & Зелень»<br>30 г + 150 мл горячего молока 1%, 2 минуты<br>куриное филе, 100 г; помидоры, 150 г; огурцы, 100 г                                   | 321  | 41    | 5,3  | 27,2  |
| Итого за день |                    |                                                                                                                                                                           | 1774 | 128,3 | 51,5 | 195,2 |

Среда

|               |                  |                                                                                                                 | ККАЛ | Б, Г  | Ж, Г | У, Г  |
|---------------|------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|-------|------|-------|
| 07:30         | До завтрака      | Aloe Vera Smart Food «Классический»<br>4,5 г на 100–150 мл воды                                                 | 3    | 0     | 0    | 1,1   |
| 08:00         | Завтрак          | Смузи-каша Detox Gentle «Лесные ягоды со сливками»<br>45 г + 200 мл тёплого молока 1%, 3 минуты<br>банан, 120 г | 360  | 23,3  | 6    | 52,4  |
| 11:00         | Напиток          | Протеиновый кофе Coffee Flat White, холодный <span>кофеин</span><br>22 г + 220 мл холодного молока 1%           | 153  | 18,6  | 3,3  | 11,9  |
| 12:00         | Напиток          | ISOtonic Motion «Сицилийский апельсин»<br>10 г на 300 мл холодной воды                                          | 18   | 0     | 0    | 4,5   |
| 13:30         | Обед             | куриное филе, 100 г; макароны отварные, 250 г; помидоры, 150 г; сыр твёрдый, 15 г                               | 477  | 37,7  | 7,6  | 63,5  |
| 16:30         | Полдник          | Коктейль Shape Smart Food «Шоколадный»<br>25 г + 300 мл молока 1%, блендер 30–60 с<br>яблоко, 150 г             | 274  | 19,9  | 6,7  | 33,6  |
| 19:00         | Ужин             | минтай, 150 г; гречка отварная, 220 г; капуста белокочанная, 150 г; масло подсолнечное, 10 г                    | 480  | 35,8  | 13,9 | 53,9  |
| 20:30         | Вечерний напиток | Напиток Herbal Mix «Иммунитет»<br>3,5 г на 200 мл горячей воды                                                  | 5    | 0,1   | 0,1  | 0,7   |
| Итого за день |                  |                                                                                                                 | 1770 | 135,4 | 37,6 | 221,6 |

Четверг

|               |                 |                                                                                                                                                                         | ККАЛ | Б, Г  | Ж, Г | У, Г  |
|---------------|-----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|-------|------|-------|
| 07:30         | До завтрака     | Aloe Vera Smart Food «Сочный персик»<br>4,5 г на 100–150 мл воды                                                                                                        | 3    | 0     | 0    | 1,1   |
| 08:00         | Завтрак         | овсяная каша на воде, 220 г; творог 5%, 100 г; яблоко, 150 г                                                                                                            | 385  | 24,4  | 9,3  | 49,5  |
| 10:30         | Напиток         | Чай Herbal Mix Formula NEW <span>кофеин</span><br>3,5 г на 200–250 мл воды 80–85 °С                                                                                     | 2    | 0     | 0    | 0,1   |
| 12:00         | Напиток         | ISOtonic Motion «Сицилийский апельсин»<br>10 г на 300 мл холодной воды                                                                                                  | 18   | 0     | 0    | 4,5   |
| 13:30         | Обед            | Крем-суп Shape Smart Food «Лесные грибы»<br>25 г + 200 мл горячего молока 1%<br>филе индейки, 100 г; гречка отварная, 160 г; огурцы, 150 г;<br>масло подсолнечное, 10 г | 537  | 45,4  | 16   | 53,1  |
| 16:30         | Полдник         | Коктейль Shape Smart Food «Лесной орех»<br>25 г + 300 мл молока 1%, блендер 30–60 с<br>апельсин, 150 г                                                                  | 268  | 21,2  | 6,5  | 31,1  |
| 17:30         | Напиток         | ISOtonic Motion «Сицилийский апельсин»<br>10 г на 300 мл холодной воды                                                                                                  | 18   | 0     | 0    | 4,5   |
| 19:00         | Ужин            | горбуша, 110 г; картофель отварной, 190 г; капуста белокочанная, 150 г                                                                                                  | 350  | 29,1  | 8,1  | 38,8  |
| 20:00         | Вечерний десерт | Горячий шоколад Shape Smart Food «Классический»<br><span>немного кофеина</span><br>30 г + 200 мл горячего молока 1%                                                     | 181  | 11,2  | 7,2  | 16,1  |
| Итого за день |                 |                                                                                                                                                                         | 1762 | 131,2 | 47,1 | 198,8 |

Пятница

|               |             |                                                                                                                                                                                               | ККАЛ | Б, Г  | Ж, Г | У, Г  |
|---------------|-------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|-------|------|-------|
| 07:30         | До завтрака | Aloe Vera Smart Food «Классический»<br>4,5 г на 100–150 мл воды                                                                                                                               | 3    | 0     | 0    | 1,1   |
| 08:00         | Завтрак     | Смузи-каша Detox Gentle «Карамельный чизкейк»<br>45 г + 200 мл тёплого молока 1%, 3 минуты<br>груша, 150 г                                                                                    | 315  | 22,1  | 5,9  | 42,6  |
| 10:30         | Напиток     | Протеиновый кофе Coffee Flat White, горячий кофеин<br>22 г + 220 мл горячего молока 1%                                                                                                        | 150  | 18,6  | 3    | 11,6  |
| 12:00         | Напиток     | ISOtonic Motion «Классика»<br>10 г на 300 мл холодной воды                                                                                                                                    | 18   | 0     | 0    | 4,5   |
| 13:30         | Обед        | Пюре Re:Balance «Грибное лукошко»<br>30 г + 150 мл горячего молока 1%, 2 минуты<br>куриное филе, 100 г; свёкла отварная, 150 г; огурцы, 100 г;<br>масло подсолнечное, 10 г; хлеб ржаной, 50 г | 537  | 45,3  | 15,6 | 54,6  |
| 16:30         | Полдник     | Коктейль Shape Smart Food «Персик»<br>25 г + 300 мл молока 1%, блендер 30–60 с<br>банан, 120 г                                                                                                | 317  | 21,3  | 6,7  | 44    |
| 19:00         | Ужин        | яйцо куриное, 110 г; помидоры, 150 г; кабачки, 200 г; хлеб<br>ржаной, 50 г; масло подсолнечное, 10 г                                                                                          | 423  | 20,1  | 24,1 | 32,2  |
| Итого за день |             |                                                                                                                                                                                               | 1764 | 127,4 | 55,3 | 190,7 |

Суббота

активный день: прогулка или тренировка 10:00–11:30

|               |                     |                                                                                                                                                                                 | ККАЛ | Б, Г  | Ж, Г | У, Г  |
|---------------|---------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|-------|------|-------|
| 07:30         | До завтрака         | Aloe Vera Smart Food «Сочный персик»<br>4,5 г на 100–150 мл воды                                                                                                                | 3    | 0     | 0    | 1,1   |
| 08:00         | Завтрак             | яйцо куриное, 110 г; хлеб ржаной, 40 г; сыр твёрдый, 20 г;<br>огурцы, 100 г                                                                                                     | 326  | 22,1  | 19,1 | 16,9  |
| 09:00         | Напиток             | Чай Herbal Mix «Лесные ягоды» кофеин<br>3,5 г на 200–250 мл воды 80–85 °С                                                                                                       | 2    | 0     | 0    | 0,1   |
| 10:00         | Во время активности | ISOtonic Motion «Сицилийский апельсин»<br>10 г на 300 мл холодной воды                                                                                                          | 18   | 0     | 0    | 4,5   |
| 11:00         | Во время активности | ISOtonic Motion «Сицилийский апельсин»<br>10 г на 300 мл холодной воды                                                                                                          | 18   | 0     | 0    | 4,5   |
| 11:45         | После активности    | Коктейль Shape Smart Food «Тропический»<br>25 г + 300 мл молока 1%, блендер 30–60 с                                                                                             | 202  | 19,5  | 6,1  | 18,8  |
| 14:00         | Обед                | Крем-суп Shape Smart Food «Зеленый с брокколи»<br>25 г + 200 мл горячего молока 1%<br>куриное филе, 100 г; гречка отварная, 150 г; помидоры, 100 г;<br>масло подсолнечное, 10 г | 552  | 48,1  | 17,1 | 52,1  |
| 17:00         | Полдник             | творог 5%, 150 г; банан, 120 г                                                                                                                                                  | 297  | 27,6  | 8,1  | 27,9  |
| 18:00         | Отдельно от еды     | Клетчатка It's Fiber «Яблоко & Корица»<br>10 г на 250 мл воды, выпить сразу, затем стакан воды                                                                                  | 20   | 0,4   | 0    | 0,7   |
| 19:30         | Ужин                | минтай, 150 г; макароны отварные, 140 г; морковь, 100 г;<br>масло подсолнечное, 10 г                                                                                            | 390  | 30,2  | 12   | 39,1  |
| Итого за день |                     |                                                                                                                                                                                 | 1827 | 147,8 | 62,5 | 165,8 |

Воскресенье

|               |                    |                                                                                                                                                             | ККАЛ | Б, Г  | Ж, Г | У, Г  |
|---------------|--------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|-------|------|-------|
| 07:30         | До завтрака        | Aloe Vera Smart Food «Классический»<br>4,5 г на 100–150 мл воды                                                                                             | 3    | 0     | 0    | 1,1   |
| 08:30         | Завтрак            | Смузи-каша Detox Gentle «Фисташковый пломбир»<br>45 г + 200 мл тёплого молока 1%, 3 минуты<br>яблоко, 150 г                                                 | 316  | 22,2  | 6    | 42    |
| 11:00         | Напиток            | Протеиновый кофе Coffee Flat White, холодный <span>кофеин</span><br>22 г + 220 мл холодного молока 1%                                                       | 153  | 18,6  | 3,3  | 11,9  |
| 12:00         | Напиток            | ISOtonic Motion «Классика»<br>10 г на 300 мл холодной воды                                                                                                  | 18   | 0     | 0    | 4,5   |
| 14:00         | Обед               | Пюре Re:Balance «Копченый бекон»<br>30 г + 150 мл горячего молока 1%, 2 минуты<br>филе индейки, 100 г; огурцы, 100 г; помидоры, 100 г; хлеб<br>ржаной, 50 г | 364  | 39,3  | 4,6  | 41,7  |
| 17:00         | Полдник            | Коктейль Shape Smart Food «Миндаль»<br>25 г + 300 мл молока 1%, блендер 30–60 с<br>апельсин, 150 г                                                          | 268  | 21,2  | 6,5  | 31,1  |
| 19:00         | Ужин               | горбуша, 110 г; гречка отварная, 240 г; капуста<br>белокочанная, 150 г                                                                                      | 458  | 35,3  | 9,9  | 58,2  |
| 20:00         | Вечерний<br>десерт | Горячий шоколад Shape Smart Food «Миндаль»<br><span>немного кофеина</span><br>30 г + 200 мл горячего молока 1%                                              | 181  | 11,2  | 7,2  | 16,1  |
| Итого за день |                    |                                                                                                                                                             | 1763 | 147,8 | 37,5 | 206,6 |

ВЕРСИЯ МЕНЮ

## Поддержание

Обычная неделя для взрослого с умеренной активностью: те же продукты, порции круп, хлеба и масла больше.

**2054–2175**

ккал в день

**2135**

ккал в среднем

**145 г**

белка в среднем

### На сколько хватит упаковки

Если питаться точно по этой неделе. Вкусы внутри линейки можно менять как угодно.

| ПРОДУКТ                                                  | ПОРЦИЙ В НЕДЕЛЮ | В УПАКОВКЕ | ХВАТИТ, ДНЕЙ | УПАКОВОК НА 4 НЕДЕЛИ |
|----------------------------------------------------------|-----------------|------------|--------------|----------------------|
| ISOtonic Motion                                          | 10              | 40         | 28           | 1                    |
| Aloe Vera Smart Food                                     | 7               | 30         | 30           | 1                    |
| Коктейль Shape Smart Food                                | 7               | 15         | 15           | 2                    |
| Смузи-каша Detox Gentle                                  | 4               | 10         | 17           | 2                    |
| Протеиновый кофе Coffee Flat White                       | 4               | 10         | 17           | 2                    |
| Чай Herbal Mix «Классика» / «Лесные ягоды» / Formula NEW | 3               | 65         | больше 90    | 1                    |
| Крем-суп Shape Smart Food                                | 3               | 15         | 35           | 1                    |
| Пюре Re:Balance                                          | 3               | 15         | 35           | 1                    |
| Клетчатка It's Fiber                                     | 2               | 15         | 52           | 1                    |
| Горячий шоколад Shape Smart Food                         | 2               | 15         | 52           | 1                    |
| Herbal Mix «Иммунитет»                                   | 1               | 40         | больше 90    | 1                    |

Самое быстрое по расходу — коктейль: одна упаковка на 15 дней. Каша и кофе — по 10 порций в упаковке, при 4 порциях в неделю каждой упаковки хватит на 17 дней.

Понедельник

|               |             |                                                                                                                                | ККАЛ | Б, Г  | Ж, Г | У, Г  |
|---------------|-------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|-------|------|-------|
| 07:30         | До завтрака | Aloe Vera Smart Food «Классический»<br>4,5 г на 100–150 мл воды                                                                | 3    | 0     | 0    | 1,1   |
| 08:00         | Завтрак     | Смузи-каша Detox Gentle «Яблочный пирог с корицей»<br>45 г + 200 мл тёплого молока 1%, 3 минуты<br>яблоко, 150 г               | 315  | 22    | 6    | 41,9  |
| 10:30         | Напиток     | Протеиновый кофе Coffee Flat White, горячий <b>кофеин</b><br>22 г + 220 мл горячего молока 1%                                  | 150  | 18,6  | 3    | 11,6  |
| 11:30         | Напиток     | ISOtonic Motion «Сицилийский апельсин»<br>10 г на 300 мл холодной воды                                                         | 18   | 0     | 0    | 4,5   |
| 13:30         | Обед        | куриное филе, 100 г; гречка отварная, 320 г; огурцы, 100 г;<br>помидоры, 100 г; масло подсолнечное, 15 г; хлеб ржаной,<br>60 г | 734  | 42,9  | 21,4 | 95,1  |
| 16:30         | Полдник     | Коктейль Shape Smart Food «Пломбир»<br>25 г + 300 мл молока 1%, блендер 30–60 с<br>банан, 120 г                                | 319  | 21,5  | 6,8  | 44,1  |
| 19:00         | Ужин        | минтай, 150 г; картофель отварной, 400 г; капуста<br>белокочанная, 150 г; масло подсолнечное, 15 г                             | 611  | 34,6  | 18,1 | 73,8  |
| Итого за день |             |                                                                                                                                | 2151 | 139,5 | 55,3 | 272,1 |

Вторник

|               |                    |                                                                                                                                                                           | ККАЛ | Б, Г  | Ж, Г | У, Г  |
|---------------|--------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|-------|------|-------|
| 07:30         | До завтрака        | Aloe Vera Smart Food «Сочный персик»<br>4,5 г на 100–150 мл воды                                                                                                          | 3    | 0     | 0    | 1,1   |
| 08:00         | Завтрак            | яйцо куриное, 110 г; хлеб ржаной, 150 г; огурцы, 100 г; сыр<br>твёрдый, 20 г                                                                                              | 507  | 29,3  | 20,4 | 53,7  |
| 10:30         | Напиток            | Чай Herbal Mix «Классика» <b>кофеин</b><br>3,5 г на 200–250 мл воды 80–85 °С                                                                                              | 2    | 0     | 0    | 0,1   |
| 12:00         | Напиток            | ISOtonic Motion «Классика»<br>10 г на 300 мл холодной воды                                                                                                                | 18   | 0     | 0    | 4,5   |
| 13:30         | Обед               | Крем-суп Shape Smart Food «Тосканский томат»<br>25 г + 200 мл горячего молока 1%<br>филе индейки, 100 г; рис отварной, 400 г; морковь, 100 г;<br>масло подсолнечное, 20 г | 925  | 45,2  | 25,8 | 124,9 |
| 16:30         | Полдник            | Коктейль Shape Smart Food «Клубника»<br>25 г + 300 мл молока 1%, блендер 30–60 с<br>груша, 150 г                                                                          | 271  | 19,9  | 6,5  | 34,2  |
| 17:30         | Напиток            | ISOtonic Motion «Классика»<br>10 г на 300 мл холодной воды                                                                                                                | 18   | 0     | 0    | 4,5   |
| 18:00         | Отдельно от<br>еды | Клетчатка It's Fiber «Яблоко & Корица»<br>10 г на 250 мл воды, выпить сразу, затем стакан воды                                                                            | 20   | 0,4   | 0    | 0,7   |
| 19:30         | Ужин               | Пюре Re:Balance «Сметана & Зелень»<br>30 г + 150 мл горячего молока 1%, 2 минуты<br>куриное филе, 100 г; помидоры, 150 г; огурцы, 100 г                                   | 321  | 41    | 5,3  | 27,2  |
| Итого за день |                    |                                                                                                                                                                           | 2085 | 135,8 | 58   | 251   |

Среда

|               |                  |                                                                                                                 | ККАЛ | Б, Г  | Ж, Г | У, Г  |
|---------------|------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|-------|------|-------|
| 07:30         | До завтрака      | Aloe Vera Smart Food «Классический»<br>4,5 г на 100–150 мл воды                                                 | 3    | 0     | 0    | 1,1   |
| 08:00         | Завтрак          | Смузи-каша Detox Gentle «Лесные ягоды со сливками»<br>45 г + 200 мл тёплого молока 1%, 3 минуты<br>банан, 120 г | 360  | 23,3  | 6    | 52,4  |
| 11:00         | Напиток          | Протеиновый кофе Coffee Flat White, холодный <span>кофеин</span><br>22 г + 220 мл холодного молока 1%           | 153  | 18,6  | 3,3  | 11,9  |
| 12:00         | Напиток          | ISOtonic Motion «Сицилийский апельсин»<br>10 г на 300 мл холодной воды                                          | 18   | 0     | 0    | 4,5   |
| 13:30         | Обед             | куриное филе, 100 г; макароны отварные, 390 г; помидоры, 150 г; сыр твёрдый, 15 г                               | 634  | 42,8  | 8,2  | 95,7  |
| 16:30         | Полдник          | Коктейль Shape Smart Food «Шоколадный»<br>25 г + 300 мл молока 1%, блендер 30–60 с<br>яблоко, 150 г             | 274  | 19,9  | 6,7  | 33,6  |
| 19:00         | Ужин             | минтай, 150 г; гречка отварная, 350 г; капуста белокочанная, 150 г; масло подсолнечное, 20 г                    | 713  | 41,2  | 25,3 | 81,6  |
| 20:30         | Вечерний напиток | Напиток Herbal Mix «Иммунитет»<br>3,5 г на 200 мл горячей воды                                                  | 5    | 0,1   | 0,1  | 0,7   |
| Итого за день |                  |                                                                                                                 | 2160 | 145,9 | 49,6 | 281,4 |

Четверг

|               |                 |                                                                                                                                                                         | ККАЛ | Б, Г  | Ж, Г | У, Г  |
|---------------|-----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|-------|------|-------|
| 07:30         | До завтрака     | Aloe Vera Smart Food «Сочный персик»<br>4,5 г на 100–150 мл воды                                                                                                        | 3    | 0     | 0    | 1,1   |
| 08:00         | Завтрак         | овсяная каша на воде, 370 г; творог 5%, 100 г; яблоко, 150 г                                                                                                            | 517  | 28,9  | 11,9 | 72    |
| 10:30         | Напиток         | Чай Herbal Mix Formula NEW <span>кофеин</span><br>3,5 г на 200–250 мл воды 80–85 °С                                                                                     | 2    | 0     | 0    | 0,1   |
| 12:00         | Напиток         | ISOtonic Motion «Сицилийский апельсин»<br>10 г на 300 мл холодной воды                                                                                                  | 18   | 0     | 0    | 4,5   |
| 13:30         | Обед            | Крем-суп Shape Smart Food «Лесные грибы»<br>25 г + 200 мл горячего молока 1%<br>филе индейки, 100 г; гречка отварная, 260 г; огурцы, 150 г;<br>масло подсолнечное, 15 г | 692  | 49,6  | 22,1 | 74,4  |
| 16:30         | Полдник         | Коктейль Shape Smart Food «Лесной орех»<br>25 г + 300 мл молока 1%, блендер 30–60 с<br>апельсин, 150 г                                                                  | 268  | 21,2  | 6,5  | 31,1  |
| 17:30         | Напиток         | ISOtonic Motion «Сицилийский апельсин»<br>10 г на 300 мл холодной воды                                                                                                  | 18   | 0     | 0    | 4,5   |
| 19:00         | Ужин            | горбуша, 110 г; картофель отварной, 320 г; капуста белокочанная, 150 г                                                                                                  | 457  | 31,7  | 8,6  | 60,5  |
| 20:00         | Вечерний десерт | Горячий шоколад Shape Smart Food «Классический»<br><span>немного кофеина</span><br>30 г + 200 мл горячего молока 1%                                                     | 181  | 11,2  | 7,2  | 16,1  |
| Итого за день |                 |                                                                                                                                                                         | 2156 | 142,5 | 56,3 | 264,3 |

Пятница

|               |             |                                                                                                                                                                                                | ККАЛ | Б, Г  | Ж, Г | У, Г  |
|---------------|-------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|-------|------|-------|
| 07:30         | До завтрака | Aloe Vera Smart Food «Классический»<br>4,5 г на 100–150 мл воды                                                                                                                                | 3    | 0     | 0    | 1,1   |
| 08:00         | Завтрак     | Смузи-каша Detox Gentle «Карамельный чизкейк»<br>45 г + 200 мл тёплого молока 1%, 3 минуты<br>груша, 150 г                                                                                     | 315  | 22,1  | 5,9  | 42,6  |
| 10:30         | Напиток     | Протеиновый кофе Coffee Flat White, горячий кофеин<br>22 г + 220 мл горячего молока 1%                                                                                                         | 150  | 18,6  | 3    | 11,6  |
| 12:00         | Напиток     | ISOtonic Motion «Классика»<br>10 г на 300 мл холодной воды                                                                                                                                     | 18   | 0     | 0    | 4,5   |
| 13:30         | Обед        | Пюре Re:Balance «Грибное лукошко»<br>30 г + 150 мл горячего молока 1%, 2 минуты<br>куриное филе, 100 г; свёкла отварная, 150 г; огурцы, 100 г;<br>масло подсолнечное, 20 г; хлеб ржаной, 120 г | 742  | 49,9  | 26,4 | 78    |
| 16:30         | Полдник     | Коктейль Shape Smart Food «Персик»<br>25 г + 300 мл молока 1%, блендер 30–60 с<br>банан, 120 г                                                                                                 | 317  | 21,3  | 6,7  | 44    |
| 19:00         | Ужин        | яйцо куриное, 110 г; помидоры, 150 г; кабачки, 200 г; хлеб<br>ржаной, 120 г; масло подсолнечное, 20 г                                                                                          | 628  | 24,7  | 35   | 55,6  |
| Итого за день |             |                                                                                                                                                                                                | 2175 | 136,7 | 76,9 | 237,4 |

Суббота

активный день: прогулка или тренировка 10:00–11:30

|               |                     |                                                                                                                                                                                 | ККАЛ | Б, Г  | Ж, Г | У, Г  |
|---------------|---------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|-------|------|-------|
| 07:30         | До завтрака         | Aloe Vera Smart Food «Сочный персик»<br>4,5 г на 100–150 мл воды                                                                                                                | 3    | 0     | 0    | 1,1   |
| 08:00         | Завтрак             | яйцо куриное, 110 г; хлеб ржаной, 60 г; сыр твёрдый, 20 г;<br>огурцы, 100 г                                                                                                     | 359  | 23,4  | 19,4 | 23,6  |
| 09:00         | Напиток             | Чай Herbal Mix «Лесные ягоды» кофеин<br>3,5 г на 200–250 мл воды 80–85 °С                                                                                                       | 2    | 0     | 0    | 0,1   |
| 10:00         | Во время активности | ISOtonic Motion «Сицилийский апельсин»<br>10 г на 300 мл холодной воды                                                                                                          | 18   | 0     | 0    | 4,5   |
| 11:00         | Во время активности | ISOtonic Motion «Сицилийский апельсин»<br>10 г на 300 мл холодной воды                                                                                                          | 18   | 0     | 0    | 4,5   |
| 11:45         | После активности    | Коктейль Shape Smart Food «Тропический»<br>25 г + 300 мл молока 1%, блендер 30–60 с                                                                                             | 202  | 19,5  | 6,1  | 18,8  |
| 14:00         | Обед                | Крем-суп Shape Smart Food «Зеленый с брокколи»<br>25 г + 200 мл горячего молока 1%<br>куриное филе, 100 г; гречка отварная, 250 г; помидоры, 100 г;<br>масло подсолнечное, 15 г | 707  | 52,3  | 23,2 | 73,5  |
| 17:00         | Полдник             | творог 5%, 150 г; банан, 120 г                                                                                                                                                  | 297  | 27,6  | 8,1  | 27,9  |
| 18:00         | Отдельно от еды     | Клетчатка It's Fiber «Яблоко & Корица»<br>10 г на 250 мл воды, выпить сразу, затем стакан воды                                                                                  | 20   | 0,4   | 0    | 0,7   |
| 19:30         | Ужин                | минтай, 150 г; макароны отварные, 230 г; морковь, 100 г;<br>масло подсолнечное, 15 г                                                                                            | 535  | 33,4  | 17,4 | 59,8  |
| Итого за день |                     |                                                                                                                                                                                 | 2161 | 156,6 | 74,2 | 214,5 |

Воскресенье

|               |                    |                                                                                                                                                              | ККАЛ | Б, Г  | Ж, Г | У, Г  |
|---------------|--------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|-------|------|-------|
| 07:30         | До завтрака        | Aloe Vera Smart Food «Классический»<br>4,5 г на 100–150 мл воды                                                                                              | 3    | 0     | 0    | 1,1   |
| 08:30         | Завтрак            | Смузи-каша Detox Gentle «Фисташковый пломбир»<br>45 г + 200 мл тёплого молока 1%, 3 минуты<br>яблоко, 150 г                                                  | 316  | 22,2  | 6    | 42    |
| 11:00         | Напиток            | Протеиновый кофе Coffee Flat White, холодный <span>кофеин</span><br>22 г + 220 мл холодного молока 1%                                                        | 153  | 18,6  | 3,3  | 11,9  |
| 12:00         | Напиток            | ISOtonic Motion «Классика»<br>10 г на 300 мл холодной воды                                                                                                   | 18   | 0     | 0    | 4,5   |
| 14:00         | Обед               | Пюре Re:Balance «Копченый бекон»<br>30 г + 150 мл горячего молока 1%, 2 минуты<br>филе индейки, 100 г; огурцы, 100 г; помидоры, 100 г; хлеб<br>ржаной, 120 г | 480  | 43,9  | 5,4  | 65,1  |
| 17:00         | Полдник            | Коктейль Shape Smart Food «Миндаль»<br>25 г + 300 мл молока 1%, блендер 30–60 с<br>апельсин, 150 г                                                           | 268  | 21,2  | 6,5  | 31,1  |
| 19:00         | Ужин               | горбуша, 110 г; гречка отварная, 400 г; капуста<br>белокочанная, 150 г                                                                                       | 634  | 42,1  | 11,7 | 92,2  |
| 20:00         | Вечерний<br>десерт | Горячий шоколад Shape Smart Food «Миндаль»<br><span>немного кофеина</span><br>30 г + 200 мл горячего молока 1%                                               | 181  | 11,2  | 7,2  | 16,1  |
| Итого за день |                    |                                                                                                                                                              | 2054 | 159,1 | 40,1 | 264,1 |

ВЕРСИЯ МЕНЮ

## Набор массы

Неделя для тех, кто набирает массу и тренируется. Продукты Best&People здесь — добавка белка к более калорийному обычному рациону. Важен общий рацион и регулярные тренировки.

**2501–2957**

ккал в день

**2715**

ккал в среднем

**182 г**

белка в среднем

### На сколько хватит упаковки

Если питаться точно по этой неделе. Вкусы внутри линейки можно менять как угодно.

| ПРОДУКТ                                                  | ПОРЦИЙ В НЕДЕЛЮ | В УПАКОВКЕ | ХВАТИТ, ДНЕЙ | УПАКОВОК НА 4 НЕДЕЛИ |
|----------------------------------------------------------|-----------------|------------|--------------|----------------------|
| ISOtonic Motion                                          | 10              | 40         | 28           | 1                    |
| Aloe Vera Smart Food                                     | 7               | 30         | 30           | 1                    |
| Коктейль Shape Smart Food                                | 7               | 15         | 15           | 2                    |
| Протеин Best Protein Smart Food                          | 7               | 20         | 20           | 2                    |
| Смузи-каша Detox Gentle                                  | 4               | 10         | 17           | 2                    |
| Протеиновый кофе Coffee Flat White                       | 4               | 10         | 17           | 2                    |
| Чай Herbal Mix «Классика» / «Лесные ягоды» / Formula NEW | 3               | 65         | больше 90    | 1                    |
| Крем-суп Shape Smart Food                                | 3               | 15         | 35           | 1                    |
| Пюре Re:Balance                                          | 3               | 15         | 35           | 1                    |
| Клетчатка It's Fiber                                     | 2               | 15         | 52           | 1                    |
| Горячий шоколад Shape Smart Food                         | 2               | 15         | 52           | 1                    |
| Herbal Mix «Иммунитет»                                   | 1               | 40         | больше 90    | 1                    |

Самое быстрое по расходу — коктейль: одна упаковка на 15 дней. Каша и кофе — по 10 порций в упаковке, при 4 порциях в неделю каждой упаковки хватит на 17 дней.

Понедельник

|               |                 |                                                                                                                                | ККАЛ | Б, Г  | Ж, Г | У, Г  |
|---------------|-----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|-------|------|-------|
| 07:30         | До завтрака     | Aloe Vera Smart Food «Классический»<br>4,5 г на 100–150 мл воды                                                                | 3    | 0     | 0    | 1,1   |
| 08:00         | Завтрак         | Смузи-каша Detox Gentle «Яблочный пирог с корицей»<br>45 г + 200 мл тёплого молока 1%, 3 минуты<br>яблоко, 150 г               | 315  | 22    | 6    | 41,9  |
| 10:30         | Напиток         | Протеиновый кофе Coffee Flat White, горячий <b>кофеин</b><br>22 г + 220 мл горячего молока 1%                                  | 150  | 18,6  | 3    | 11,6  |
| 11:30         | Напиток         | ISOtonic Motion «Сицилийский апельсин»<br>10 г на 300 мл холодной воды                                                         | 18   | 0     | 0    | 4,5   |
| 13:30         | Обед            | куриное филе, 100 г; гречка отварная, 400 г; огурцы, 100 г;<br>помидоры, 100 г; масло подсолнечное, 20 г; хлеб ржаной,<br>90 г | 916  | 48,2  | 27,7 | 122,2 |
| 16:30         | Полдник         | Коктейль Shape Smart Food «Пломбир»<br>25 г + 300 мл молока 1%, блендер 30–60 с<br>банан, 120 г                                | 319  | 21,5  | 6,8  | 44,1  |
| 19:00         | Ужин            | минтай, 150 г; картофель отварной, 450 г; капуста<br>белокочанная, 150 г; масло подсолнечное, 20 г                             | 697  | 35,6  | 23,3 | 82,2  |
| 21:00         | Поздний перекус | Протеин Best Protein Smart Food<br>22,3 г, размешать в кефире<br>кефир 1%, 250 г; грецкие орехи, 40 г                          | 446  | 33,7  | 28,8 | 12,8  |
| Итого за день |                 |                                                                                                                                | 2865 | 179,6 | 95,5 | 320,4 |

Вторник

|               |                 |                                                                                                                                                                           | ККАЛ | Б, Г  | Ж, Г | У, Г  |
|---------------|-----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|-------|------|-------|
| 07:30         | До завтрака     | Aloe Vera Smart Food «Сочный персик»<br>4,5 г на 100–150 мл воды                                                                                                          | 3    | 0     | 0    | 1,1   |
| 08:00         | Завтрак         | яйцо куриное, 110 г; хлеб ржаной, 150 г; огурцы, 100 г; сыр<br>твёрдый, 20 г                                                                                              | 507  | 29,3  | 20,4 | 53,7  |
| 10:30         | Напиток         | Чай Herbal Mix «Классика» <b>кофеин</b><br>3,5 г на 200–250 мл воды 80–85 °С                                                                                              | 2    | 0     | 0    | 0,1   |
| 12:00         | Напиток         | ISOtonic Motion «Классика»<br>10 г на 300 мл холодной воды                                                                                                                | 18   | 0     | 0    | 4,5   |
| 13:30         | Обед            | Крем-суп Shape Smart Food «Тосканский томат»<br>25 г + 200 мл горячего молока 1%<br>филе индейки, 100 г; рис отварной, 400 г; морковь, 100 г;<br>масло подсолнечное, 20 г | 925  | 45,2  | 25,8 | 124,9 |
| 16:30         | Полдник         | Коктейль Shape Smart Food «Клубника»<br>25 г + 300 мл молока 1%, блендер 30–60 с<br>груша, 150 г                                                                          | 271  | 19,9  | 6,5  | 34,2  |
| 17:30         | Напиток         | ISOtonic Motion «Классика»<br>10 г на 300 мл холодной воды                                                                                                                | 18   | 0     | 0    | 4,5   |
| 18:00         | Отдельно от еды | Клетчатка It's Fiber «Яблоко & Корица»<br>10 г на 250 мл воды, выпить сразу, затем стакан воды                                                                            | 20   | 0,4   | 0    | 0,7   |
| 19:30         | Ужин            | Пюре Re:Balance «Сметана & Зелень»<br>30 г + 150 мл горячего молока 1%, 2 минуты<br>куриное филе, 100 г; помидоры, 150 г; огурцы, 100 г                                   | 321  | 41    | 5,3  | 27,2  |
| 21:00         | Поздний перекус | Протеин Best Protein Smart Food<br>22,3 г, размешать в кефире<br>кефир 1%, 250 г; грецкие орехи, 40 г                                                                     | 446  | 33,7  | 28,8 | 12,8  |
| Итого за день |                 |                                                                                                                                                                           | 2532 | 169,4 | 86,8 | 263,8 |

Среда

|               |                  |                                                                                                                 | ККАЛ | Б, Г  | Ж, Г | У, Г  |
|---------------|------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|-------|------|-------|
| 07:30         | До завтрака      | Aloe Vera Smart Food «Классический»<br>4,5 г на 100–150 мл воды                                                 | 3    | 0     | 0    | 1,1   |
| 08:00         | Завтрак          | Смузи-каша Detox Gentle «Лесные ягоды со сливками»<br>45 г + 200 мл тёплого молока 1%, 3 минуты<br>банан, 120 г | 360  | 23,3  | 6    | 52,4  |
| 11:00         | Напиток          | Протеиновый кофе Coffee Flat White, холодный <span>кофеин</span><br>22 г + 220 мл холодного молока 1%           | 153  | 18,6  | 3,3  | 11,9  |
| 12:00         | Напиток          | ISOtonic Motion «Сицилийский апельсин»<br>10 г на 300 мл холодной воды                                          | 18   | 0     | 0    | 4,5   |
| 13:30         | Обед             | куриное филе, 100 г; макароны отварные, 400 г; помидоры, 150 г; сыр твёрдый, 15 г                               | 645  | 43,1  | 8,2  | 98    |
| 16:30         | Полдник          | Коктейль Shape Smart Food «Шоколадный»<br>25 г + 300 мл молока 1%, блендер 30–60 с<br>яблоко, 150 г             | 274  | 19,9  | 6,7  | 33,6  |
| 19:00         | Ужин             | минтай, 150 г; гречка отварная, 400 г; капуста белокочанная, 150 г; масло подсолнечное, 20 г                    | 768  | 43,4  | 25,9 | 92,2  |
| 20:30         | Вечерний напиток | Напиток Herbal Mix «Иммунитет»<br>3,5 г на 200 мл горячей воды                                                  | 5    | 0,1   | 0,1  | 0,7   |
| 21:00         | Поздний перекус  | Протеин Best Protein Smart Food<br>22,3 г, размешать в кефире<br>кефир 1%, 250 г; грецкие орехи, 40 г           | 446  | 33,7  | 28,8 | 12,8  |
| Итого за день |                  |                                                                                                                 | 2673 | 182,1 | 79   | 307,2 |

Четверг

|               |                 |                                                                                                                                                                         | ККАЛ | Б, Г  | Ж, Г | У, Г  |
|---------------|-----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|-------|------|-------|
| 07:30         | До завтрака     | Aloe Vera Smart Food «Сочный персик»<br>4,5 г на 100–150 мл воды                                                                                                        | 3    | 0     | 0    | 1,1   |
| 08:00         | Завтрак         | овсяная каша на воде, 400 г; творог 5%, 100 г; яблоко, 150 г                                                                                                            | 544  | 29,8  | 12,4 | 76,5  |
| 10:30         | Напиток         | Чай Herbal Mix Formula NEW <span>кофеин</span><br>3,5 г на 200–250 мл воды 80–85 °С                                                                                     | 2    | 0     | 0    | 0,1   |
| 12:00         | Напиток         | ISOtonic Motion «Сицилийский апельсин»<br>10 г на 300 мл холодной воды                                                                                                  | 18   | 0     | 0    | 4,5   |
| 13:30         | Обед            | Крем-суп Shape Smart Food «Лесные грибы»<br>25 г + 200 мл горячего молока 1%<br>филе индейки, 100 г; гречка отварная, 350 г; огурцы, 150 г;<br>масло подсолнечное, 20 г | 836  | 53,4  | 28,1 | 93,5  |
| 16:30         | Полдник         | Коктейль Shape Smart Food «Лесной орех»<br>25 г + 300 мл молока 1%, блендер 30–60 с<br>апельсин, 150 г                                                                  | 268  | 21,2  | 6,5  | 31,1  |
| 17:30         | Напиток         | ISOtonic Motion «Сицилийский апельсин»<br>10 г на 300 мл холодной воды                                                                                                  | 18   | 0     | 0    | 4,5   |
| 19:00         | Ужин            | горбуша, 110 г; картофель отварной, 420 г; капуста белокочанная, 150 г                                                                                                  | 539  | 33,6  | 9    | 77,2  |
| 20:00         | Вечерний десерт | Горячий шоколад Shape Smart Food «Классический»<br><span>немного кофеина</span><br>30 г + 200 мл горячего молока 1%                                                     | 181  | 11,2  | 7,2  | 16,1  |
| 21:00         | Поздний перекус | Протеин Best Protein Smart Food<br>22,3 г, размешать в кефире<br>кефир 1%, 250 г; грецкие орехи, 40 г                                                                   | 446  | 33,7  | 28,8 | 12,8  |
| Итого за день |                 |                                                                                                                                                                         | 2855 | 182,9 | 91,9 | 317,5 |

Пятница

|               |                 |                                                                                                                                                                                                | ККАЛ | Б, г  | Ж, г  | У, г  |
|---------------|-----------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|-------|-------|-------|
| 07:30         | До завтрака     | Aloe Vera Smart Food «Классический»<br>4,5 г на 100–150 мл воды                                                                                                                                | 3    | 0     | 0     | 1,1   |
| 08:00         | Завтрак         | Смузи-каша Detox Gentle «Карамельный чизкейк»<br>45 г + 200 мл тёплого молока 1%, 3 минуты<br>груша, 150 г                                                                                     | 315  | 22,1  | 5,9   | 42,6  |
| 10:30         | Напиток         | Протеиновый кофе Coffee Flat White, горячий кофеин<br>22 г + 220 мл горячего молока 1%                                                                                                         | 150  | 18,6  | 3     | 11,6  |
| 12:00         | Напиток         | ISOtonic Motion «Классика»<br>10 г на 300 мл холодной воды                                                                                                                                     | 18   | 0     | 0     | 4,5   |
| 13:30         | Обед            | Пюре Re:Balance «Грибное лукошко»<br>30 г + 150 мл горячего молока 1%, 2 минуты<br>куриное филе, 100 г; свёкла отварная, 150 г; огурцы, 100 г;<br>масло подсолнечное, 20 г; хлеб ржаной, 120 г | 742  | 49,9  | 26,4  | 78    |
| 16:30         | Полдник         | Коктейль Shape Smart Food «Персик»<br>25 г + 300 мл молока 1%, блендер 30–60 с<br>банан, 120 г                                                                                                 | 317  | 21,3  | 6,7   | 44    |
| 19:00         | Ужин            | яйцо куриное, 110 г; помидоры, 150 г; кабачки, 200 г; хлеб<br>ржаной, 120 г; масло подсолнечное, 20 г                                                                                          | 628  | 24,7  | 35    | 55,6  |
| 21:00         | Поздний перекус | Протеин Best Protein Smart Food<br>22,3 г, размешать в кефире<br>кефир 1%, 250 г; грецкие орехи, 40 г                                                                                          | 446  | 33,7  | 28,8  | 12,8  |
| Итого за день |                 |                                                                                                                                                                                                | 2621 | 170,3 | 105,7 | 250,2 |

Суббота

активный день: прогулка или тренировка 10:00–11:30

|               |                     |                                                                                                                                                                                 | ККАЛ | Б, г  | Ж, г  | У, г  |
|---------------|---------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|-------|-------|-------|
| 07:30         | До завтрака         | Aloe Vera Smart Food «Сочный персик»<br>4,5 г на 100–150 мл воды                                                                                                                | 3    | 0     | 0     | 1,1   |
| 08:00         | Завтрак             | яйцо куриное, 110 г; хлеб ржаной, 90 г; сыр твёрдый, 20 г;<br>огурцы, 100 г                                                                                                     | 408  | 25,4  | 19,7  | 33,6  |
| 09:00         | Напиток             | Чай Herbal Mix «Лесные ягоды» кофеин<br>3,5 г на 200–250 мл воды 80–85 °С                                                                                                       | 2    | 0     | 0     | 0,1   |
| 10:00         | Во время активности | ISOtonic Motion «Сицилийский апельсин»<br>10 г на 300 мл холодной воды                                                                                                          | 18   | 0     | 0     | 4,5   |
| 11:00         | Во время активности | ISOtonic Motion «Сицилийский апельсин»<br>10 г на 300 мл холодной воды                                                                                                          | 18   | 0     | 0     | 4,5   |
| 11:45         | После активности    | Коктейль Shape Smart Food «Тропический»<br>25 г + 300 мл молока 1%, блендер 30–60 с                                                                                             | 202  | 19,5  | 6,1   | 18,8  |
| 14:00         | Обед                | Крем-суп Shape Smart Food «Зеленый с брокколи»<br>25 г + 200 мл горячего молока 1%<br>куриное филе, 100 г; гречка отварная, 350 г; помидоры, 100 г;<br>масло подсолнечное, 20 г | 862  | 56,5  | 29,3  | 94,8  |
| 17:00         | Полдник             | творог 5%, 150 г; банан, 120 г                                                                                                                                                  | 297  | 27,6  | 8,1   | 27,9  |
| 18:00         | Отдельно от еды     | Клетчатка It's Fiber «Яблоко & Корица»<br>10 г на 250 мл воды, выпить сразу, затем стакан воды                                                                                  | 20   | 0,4   | 0     | 0,7   |
| 19:30         | Ужин                | минтай, 150 г; макароны отварные, 320 г; морковь, 100 г;<br>масло подсолнечное, 20 г                                                                                            | 681  | 36,7  | 22,7  | 80,5  |
| 21:00         | Поздний перекус     | Протеин Best Protein Smart Food<br>22,3 г, размешать в кефире<br>кефир 1%, 250 г; грецкие орехи, 40 г                                                                           | 446  | 33,7  | 28,8  | 12,8  |
| Итого за день |                     |                                                                                                                                                                                 | 2957 | 199,7 | 114,8 | 279,3 |

Воскресенье

|               |                    |                                                                                                                                                              | ККАЛ | Б, Г  | Ж, Г | У, Г  |
|---------------|--------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|-------|------|-------|
| 07:30         | До завтрака        | Aloe Vera Smart Food «Классический»<br>4,5 г на 100–150 мл воды                                                                                              | 3    | 0     | 0    | 1,1   |
| 08:30         | Завтрак            | Смузи-каша Detox Gentle «Фисташковый пломбир»<br>45 г + 200 мл тёплого молока 1%, 3 минуты<br>яблоко, 150 г                                                  | 316  | 22,2  | 6    | 42    |
| 11:00         | Напиток            | Протеиновый кофе Coffee Flat White, холодный <span>кофеин</span><br>22 г + 220 мл холодного молока 1%                                                        | 153  | 18,6  | 3,3  | 11,9  |
| 12:00         | Напиток            | ISOtonic Motion «Классика»<br>10 г на 300 мл холодной воды                                                                                                   | 18   | 0     | 0    | 4,5   |
| 14:00         | Обед               | Пюре Re:Balance «Копченый бекон»<br>30 г + 150 мл горячего молока 1%, 2 минуты<br>филе индейки, 100 г; огурцы, 100 г; помидоры, 100 г; хлеб<br>ржаной, 120 г | 480  | 43,9  | 5,4  | 65,1  |
| 17:00         | Полдник            | Коктейль Shape Smart Food «Миндаль»<br>25 г + 300 мл молока 1%, блендер 30–60 с<br>апельсин, 150 г                                                           | 268  | 21,2  | 6,5  | 31,1  |
| 19:00         | Ужин               | горбуша, 110 г; гречка отварная, 400 г; капуста<br>белокочанная, 150 г                                                                                       | 634  | 42,1  | 11,7 | 92,2  |
| 20:00         | Вечерний<br>десерт | Горячий шоколад Shape Smart Food «Миндаль»<br><span>немного кофеина</span><br>30 г + 200 мл горячего молока 1%                                               | 181  | 11,2  | 7,2  | 16,1  |
| 21:00         | Поздний<br>перекус | Протеин Best Protein Smart Food<br>22,3 г, размешать в кефире<br>кефир 1%, 250 г; грецкие орехи, 40 г                                                        | 446  | 33,7  | 28,8 | 12,8  |
| Итого за день |                    |                                                                                                                                                              | 2501 | 192,8 | 68,9 | 276,9 |

## Состав, аллергены и замены

### Аллергены

В продуктах есть молочные компоненты (в том числе лактоза) и соя. В кашах, крем-супах и пюре — овёс, он может содержать глютен: продукты не безглютеновые. В крем-супе «Зеленый с брокколи» есть сельдерей. Полный состав — на карточке каждого товара.

### Сахар

Столовый сахар в рецептурах не используется. Сладкий вкус дают сукралоза и эритрит. В молочных компонентах есть природные сахара, прежде всего лактоза.

### Соль

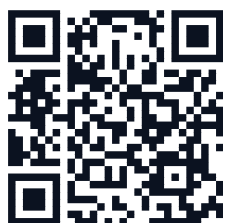
В крем-супах 625–706 мг натрия в порции с молоком, в составе есть соль и усилители вкуса. Если вы ограничиваете соль, учитывайте это в общем рационе.

### Замены

Вкусы внутри линейки меняйте как угодно — калорийность почти одинаковая. Курицу можно заменить индейкой, минтай — треской, гречку — рисом в том же весе. Можно готовить на воде, а не на молоке: калорий и белка будет меньше, чем в таблицах.

### Если есть заболевания

При беременности, кормлении грудью, заболеваниях, особых диетах и приёме лекарств обсудите рацион с врачом. Продукты Best&People — функциональное питание, не лекарство и не БАД.



### Весь ассортимент — на сайте

Состав, КБЖУ и способ приготовления каждого продукта — на его странице в магазине Best&People. Наведите камеру телефона на код.

[best-and-people.com](https://best-and-people.com)

### Приветственный бонус 3 000 ₽ на первый заказ

Он начисляется тем, кто пришёл по ссылке друга, а не по этому коду. Попросите ссылку у того, кто прислал вам меню, и бонус будет вашим.