

**Программа «Выгодный Лайт» 10 дней – 35000 тенге»**

	8:00 – 10:00	11:00 – 12:00	13:00 – 15:00	13:00 – 15:00	16:00 – 17:00	18:00 – 20:00	6:00 – 21:00
	Завтрак	Перекус	Обед	Обед	Полдник	Ужин	В течение дня
<b>Понедельник</b>	Каша 7 злаков	Кисадилья с сыром	Овощной суп Минестроне	Фрикасе из телятины с кускусом	Салат из свеклы, яблок и сладкого перца	Стейк из курицы с рагу по-бирмански	Каркаде
<b>Ккал 1079</b>	248	109	116	285	89	162	70
<b>Оценка (5,4,3)</b>							
<b>Вторник</b>	Фритата	Фруктовое ассорти	Куриный суп с зеленью	Судак в сметане с булгуром	Салат из овощей с авокадо	Индейка с тушеным капустным ассорти и зел. горошком	Клубничный напиток
<b>Ккал 987</b>	204	79	157	180	80	215	72
<b>Оценка (5,4,3)</b>							
<b>Среда</b>	Овсяная каша с изюмом	Тирамису	Рассольник	Тушеная телятина с пшптимом	Салат для сушки	ПП нагетсы с овощами	Фруктовый сок
<b>Ккал 1061</b>	176	102	140	240	105	208	90
<b>Оценка (5,4,3)</b>							
<b>Четверг – день японской кухни</b>	Японский омлет «Тамаго»	Хосомаки с авокадо и огурцами	Мисо суп с грибами шиитаки	Соба с овощами и курицей	Салат из овощей с ростками сои	Семга с рисом и брокколи	Рисовый чай
<b>Ккал 1099</b>	230	108	139	200	122	230	70
<b>Оценка (5,4,3)</b>							
<b>Пятница</b>	Гречневая каша с грибами	Натур. Йогурт с кедровыми орешками и отрубями	Постный турецкий суп с рисом булгур и чечевицей	Куриные котлеты на пару с перловкой «Идеальная»	Салат со свеклой и сыром фета от Джейми Оливера	Чашушули из телятины с цветной капустой	Вишневый напиток с мятой
<b>Ккал 1071</b>	150	190	160	260	41	190	80
<b>Оценка (5,4,3)</b>							
<b>Суббота</b>	Лимонные маффины	Батончик «Вкус жизни»	Рыбный суп	Куриная грудка в ананасовом соусе с киноа	Салат «Версальский»	Эскалоп с овощами на пару	Фруктовый компот
<b>Ккал 983</b>	231	45	123	199	91	230	64
<b>Оценка (5,4,3)</b>							
<b>Воскресенье</b>	Пшеничная каша с тыквой	Овсяные кексы	Чечевичный крем-суп	Филе индейки с диким бурым рисом	Диетический винегрет с фасолью	Фаршированные кабачки	Компот из яблок и малины
<b>Ккал 1004</b>	133	130	151	196	95	188	111