

Образец продуктовой корзины на неделю

Составлено по нашему 30-дневному плану питания (1 неделя)

Белки:.....	1
Углеводы:.....	2
Клетчатка:	3
Десерты:.....	4
Прочее:	4

	В готовом, гр	В сыром виде, гр
Белки:		
Творог 0%	500	500
Грудка индейки	600	800
Белок яичный	18-20 шт	18-20 шт
Грудка куриная	1200 гр	1500
Треска	300 гр	500
Говядина вырезка	500 гр	700

Углеводы:	В готовом, гр	В сухом виде
Гречка	360	60
Рис	240	40
Овсянка	180	30
Перловка	180	30
Фасоль в томатном соусе	300	
Молодой горошек	100	
Молодая кукуруза	300	
Молодой картофель	300	300
Отрубной хлеб	150	150



Клетчатка:	В готовом, гр	В сыром виде, гр
Квашенная капуста	300	300
Грибы	1100	1500
Морковь	1000	1300
Капуста белокочанная	2000-2500	3200
Болгарский перец	800	1100
Тыква	200	300
Сельдерей стебли	650	650
Шпинат	200	250
Помидор	300	400
Лук репчатый	500	500



Десерты:	В готовом, гр	В сыром виде, гр
Яблоко	650	650
Мандарины	300	500
Киви	200	300
Ягоды	300	300
Зефир на изомальте	100	100
Мороженое белковое	100	100
Пектиновое варенье	200	200
Прочее:		
Казеин	50	50
Отруби	300	300
Пектин		
Масло-спрей		
Омега-3		
Комплексный поливитаминный препарат с микроэлементами		
Вода и некалорийные напитки (чай, кофе, обезжиренный какао)		



Программы Сергея Обложко

Смарт 30/60/90 дней	Программа 3+1 с фиксацией	Групповая программа
Интерактивное прохождение в мобильном приложении		В группах до 20 человек на платформе ВКонтакте
Начало в любое время		Начало по расписанию
22 или 32 видеоурока по снижению веса с Сергеем Обложко, 4 или 6 аудиоупражнений	32 видеоурока по снижению веса с Сергеем Обложко, 6 аудиоупражнений	4 групповых Zoom-занятия по 3 часа с Сергеем Обложко
Дополнительно	Курс по фиксации веса с сопровождением	Курс по самостоятельной фиксации веса
Персональное Сопровождение на 30, 60 или 90 дней с возможностью продления	Персональное Сопровождение на 90 дней и на 30 дней фиксации с возможностью продления	Персональное Сопровождение на 90 дней с возможностью продления
Еженедельные смарт-встречи в Zoom с Сергеем Обложко на время участия в программе		3 групповые Zoom - консультации один раз в месяц по 1,5-2 часа
Групповой Чат в Телеграмм на время участия в программе		Групповой чат ВКонтакте на время участия в программе
Доступ к обновлениям раздаточных материалов, образец питания на месяц, интерактивная книга с рецептами, чек-листы и раздаточные материалы		
Записаться от 4,990 руб http://smart.hudeem-online.ru/	Записаться за 12,990 руб http://hudeem-online.ru/smart_fix	Записаться за 28,000 руб http://hudeem-online.ru/group

Попробовать бесплатно <https://hudeem-online.ru/freediag>

