

8 (4012) 374-416

Россия, г.Калининград,
ул.Судостроительная 75
офис 12
www.caloriefree.ru
support@caloriefree.ru



Курс 3 месяца



ИНДИВИДУАЛЬНАЯ
ПРОГРАММА ПИТАНИЯ

C.INC
Company CALORIEFREE INC
CALORIEFREE

2020

Предложение подготовил:
Диетологическая группа

Проверил и утвердил к
выполнению: **Реснянский А.С.**

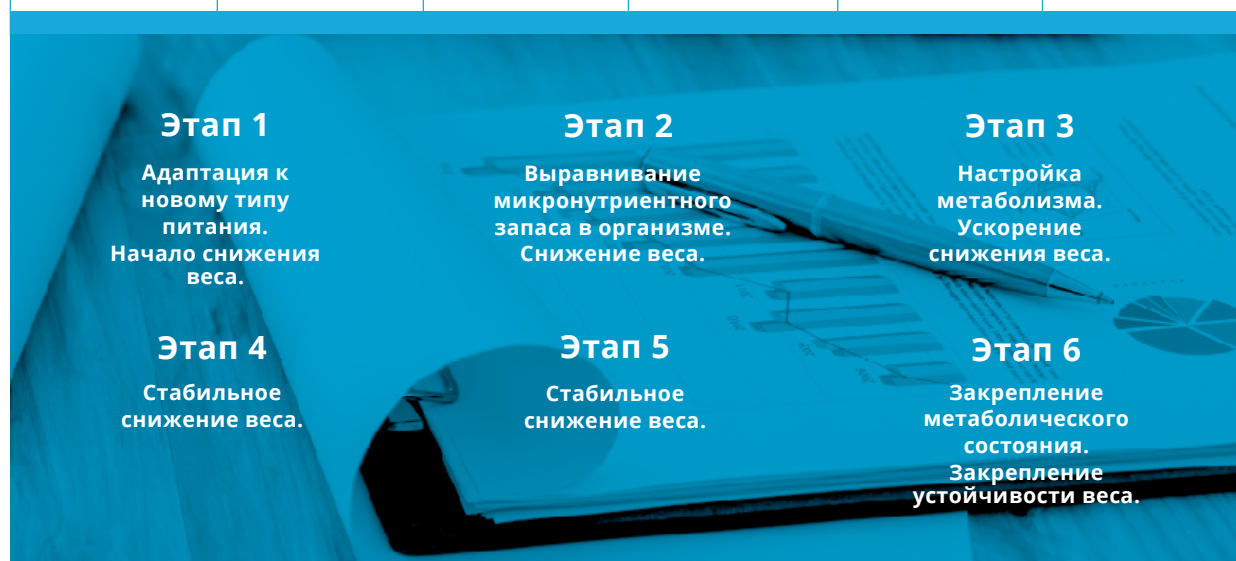
Код страны подразделения и клиента:
P48N#346464_K



График проекта

Краткое описание этапов прохождения диетологического сопровождения

Неделя 1-2	Неделя 3-4	Неделя 5-6	Неделя 7-8	Неделя 9-10	Неделя 11-13
Этап 1	Этап 2				
		Этап 3	Этап 4		
				Этап 5	Этап 6



понедельник		Продукты	Грамм
Дополнительные комментарии	Завтрак	Сыр твердый до 45%	
		Сметана 15%	
	2-й завтрак	Фрукты	
	Обед	Мясо птицы	
		Сок томатный	
	Полдник	Сыр твердый до 45%	
	Ужин	Мясо птицы	
		Хлебцы	
	На ночь	Сыр твердый до 45%	
вторник		Продукты	Грамм
	Завтрак	Яйца куриные	
		Сок томатный	
	2-й завтрак		
	Обед	Мясо птицы	
		Суп овощной	
	Полдник	Свежий ананас	
	Ужин	Мясо птицы	
		Суп овощной	
	На ночь	Черный шоколад	
		Сыр твердый до 45%	
среда		Продукты	Грамм
	Завтрак	Яйца куриные	
		Сок томатный	
	2-й завтрак	Черный шоколад	
	Обед	Мясо птицы	
		Суп овощной	
	Ужин	Сок томатный	
		Мясо птицы	
	На ночь	Хлебцы	
		Фрукты	
		Сыр твердый до 45%	
четверг		Продукты	Грамм
	Завтрак	Сыр твердый до 45%	
		Сметана 15%	
	2-й завтрак	Фрукты	
	Обед	Мясо птицы	
		Суп овощной	



	Ужин	Яйца куриные	
		Салат овощной	
		Черный шоколад	
	На ночь		
пятница		Продукты	Граммы
	Завтрак	Мясо птицы	
		Салат овощной	
	2-й завтрак	Фрукты	
	Обед	Сыр твердый до 45%	
		Сок томатный	
	Полдник	Свежий ананас	
	Ужин	Суп овощной	
		Хлебцы	
	На ночь	Сыр твердый до 45%	
суббота		Продукты	Граммы
	На день	Фрукты	
		Хлебцы	
		Черный шоколад	
воскресенье		Продукты	Граммы
	Завтрак	Сыр твердый до 45%	
		Сок томатный	
	2-й завтрак	Черный шоколад	
	Обед	Салат овощной	
		Мясо птицы	
		Хлебцы	
	Полдник	Свежий ананас	
	Ужин	Сыр твердый до 45%	
		Сок томатный	
	На ночь		

Список продуктов рациона на неделю

Продукты	Вес (гр)
Сыр твердый до 45%	
Сметана 15%	
Фрукты	



Мясо птицы	
Сок томатный	
Хлебцы	
Яйца куриные	
Суп овощной	
Свежий ананас	
Черный шоколад	
Салат овощной	
Фрукты	

Примечание

Воды употреблять 1,5 литра в день.
 Допустимы любые сыпучие специи – не сладкие.
СОЛЬ МОЖНО ИСПОЛЬЗОВАТЬ В ЛЮБОМ БЛЮДЕ!

Конфиденциально – запрещена отправка третьей стороне без письменного уведомления CALORIEFREE INC .

Является интеллектуальной собственностью Реснянского А.С CALORIEFREE INC .

Практическое пособие по удержанию веса после курса и обретению стройности:
<https://caloriefree.ru/book>



Почему мы лучшие?

Мы — эксперты в сфере диетологии и питания. Наши сотрудники — профессионалы своего дела.

*Мы предлагаем Вам
лучший товар*

*У нас лучшие цены на
рынке*

*индивидуальная
программа*

экономия вашего времени

*Ежедневное
сопровождение*

Огромный опыт работы



тел.: (4012) 374-416
e-mail: support@caloriefree.ru
сайт: www.caloriefree.ru

*Сделать первый шаг —
очень просто!*

*Мы воплотим Ваши мечты , вы станете успешнее и
впереди всех!*



(4012) 374-416



support@caloriefree.ru



www.caloriefree.ru



Смоленская пл.

Карманицкий пер.

Капошин пер.

Большой Афанасьевский пер.

Гоголевский б-р

Знаменка ул.

ул. Моховая

Дворцовая ул.

Сивцев Вражек переулок

Плотников пер.

Гагаринский пер.

Старокожуховский пер.

Гагаринский пер.

Гоголевский б-р

Колымажный пер.

ул. Волхонка

Боровицкая пл.

ый пер.

Смоленский б-р

Большой Левшинский пер.

Пречистенский пер.

ул. Пречистенка

2-й Обыденский пер.

Пожарский пер.

Берсеневская Набережная

Болотная наб.

овский пер.

ул. Бурденко

ул. Пречистенка

Чистый пер.

ул. Пречистенка

Мансуровский пер.

Еролкинский пер.

Померанцев пер.

Кропоткинский пер.

ул. Остоженка

Коробейников пер.

Хилков пер.

Молочный пер.

Курсовой пер.

Пречистенская наб.

Берсеневская Набережная

Якиманская наб.

Зубовская ул.

Зубовский б-р

Турчанинов пер.

Пречистенская наб.

р. Москва

Р-Н ЯКИМАНКА

1-й Хл

1-й Спас

оленский пер.

Пуговишников пер.

ул. Тимура Фрунзе

ул. Льва Толстого

Несвижский пер.

Комсомольский пр.

Фрунзенская наб.

Фрунзенская наб.

ул. Крымский мост

ул. Крымский Вал

ул. Крымский Вал

Житная

Центральный