

ZEN8[®] project 8



ФАЗА

1 ПЕРЕЗАГРУЖАЕМСЯ

ZEN 8 project 8

ПОЗДРАВЛЯЕМ!

Вы сделали важный шаг, чтобы взять под контроль свое здоровье и преобразовать своё тело. Вы начнете с 7-дневного периода перезагрузки.

Перезагрузка - это как провести правильную замену масла для вашего тела. Представьте, что вы меняете масло для своей машины, но не меняете масляный фильтр. Поэтому независимо от того, какой тип нового масла вы добавляете, оно будет обрабатываться через грязный фильтр. То же самое происходит и с вашим телом. Употребление здоровой пищи без перезагрузки подобно замене масла без замены фильтра. При перезагрузке вы очистите фильтры своего тела, чтобы оно работало как хорошо смазанный механизм!

На этом этапе вы также узнаете о важности «Питания 3 на 3», т.е. употребления сочетания белков, жиров и углеводов каждые 3 часа. Мы называем это «БЖУ каждые 3». Такой сбалансированный подход к питанию станет ключом к вашему успеху.

**** Важное примечание:** Продукт ZEN Fuze® был разработан с необходимым балансом белков, жиров и углеводов. Каждый раз, когда вы будете пить протеиновый коктейль ZEN Fuze, вы естественным образом будете питаться по системе «БЖУ каждые 3».

Пришло время начать! Через 7 дней вы почувствуете себя лучше и энергичнее. А прогресс, которого вы достигнете на этом этапе, будет способствовать дальнейшему преобразованию!

МАРК МАКДОНАЛЬД

Марк является соучредителем программы ZEN Project 8™ и лицом бренда ZEN BODI™. Марк - международный эксперт в области питания и фитнеса, телеведущий и кассовый автор «Нью-Йорк Таймс»



МОЩНАЯ СИСТЕМА, НАЦЕЛЕННАЯ НА ТРИ ФАЗЫ СЖИГАНИЯ ЖИРА.

фаза ПЕРЕЗАГРУЖАЕМСЯ

1

ИЗБАВЬТЕСЬ ОТ ЗАСТОЕВ

НЕДЕЛЯ 1 • 7 дней

три
шага

ОТКАЗ
ОЧИЩЕНИЕ
ВЫМЫВАНИЕ

фаза ЗАРЯЖАЕМСЯ

2

ИЗБАВЬТЕСЬ ОТ ЖИВОТА

НЕДЕЛИ 2-4 • 21 день

три
шага

СЖИГАНИЕ
МОДЕЛИРОВАНИЕ
ВОССТАНОВЛЕНИЕ

фаза ПОДДЕРЖИВАЕМ

3

НАСЛАЖДАЙТЕСЬ ЖИЗНЬЮ

НЕДЕЛИ 5-8 • каждые 28 дней

три
шага

ПЕРЕПРОГРАММИРОВАНИЕ
РАЗНООБРАЗИЕ
АКТИВАЦИЯ

ПРОДУКТЫ ФАЗЫ 1

ZEN Fuze™

ZEN Prime™

ПРОДУКТЫ ФАЗЫ 2

ZEN Fuze

ZEN Shape™

ПРОДУКТЫ ФАЗЫ 3

ZEN Fuze

ZEN Shape (если целью является сжигание жира)

ZEN Fit™



ПРЕЖДЕ ЧЕМ НАЧАТЬ, ЗАВЕРШИТЕ ЭТИ 3 ШАГА!

шаг
1

СДЕЛАЙТЕ ФОТОГРАФИИ И ИЗМЕРЕНИЯ «ДО»

Присылайте свои фотографии и измерения на электронный адрес: eumarketing@JeunesseHQ.com



ПЕРЕХОДИТЕ НА ЦИФРОВЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Используйте цифровую камеру или мобильный телефон и обязательно отправьте фотографии с высоким разрешением. Лучше использовать

..... однородный фон. без. лишних объектов!



НАДЕНЬТЕ ОБТЯГИВАЮЩУЮ ОДЕЖДУ

Купальник или плотно облегающая тренировочная одежда подчеркнут ваши результаты. Убедитесь, что на каждом фото видно ваше лицо!

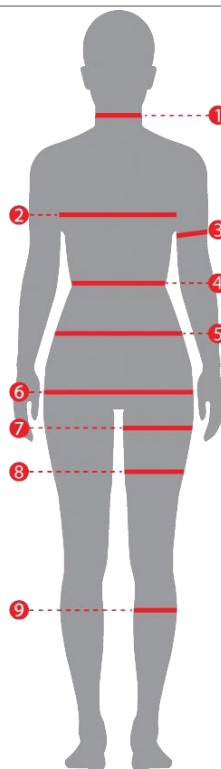


СО ВСЕХ РАКУРСОВ

Снимите вид спереди, вид сбоку и вид сзади, а затем используйте одни и те же позы каждый раз, чтобы их можно было легко сравнить.

ДОКУМЕНТИРУЙТЕ СВОЙ УСПЕХ

Делайте фотографии прогресса с двухнедельными интервалами. Фиксирование вашего успеха может стать мощным мотивирующим фактором, когда вы начнете замечать мельчайшие изменения, которые вскоре превращаются в значительные изменения, поэтому не забудьте делать снимки прогресса!



ЗАПИСЫВАЙТЕ СВОИ ИЗМЕРЕНИЯ

Измерение ключевых зон вашего тела - лучший способ отслеживать сжигаемый жир и наращиваемую мышечную массу. Измеряйте эти зоны вашего тела в одно время каждый день, в идеале, когда вы просыпаетесь утром. Каждый раз надевайте облегающую одежду одинакового типа.

1. ШЕЯ
2. ГРУДЬ
3. ПЛЕЧО
4. ТАЛИЯ
5. БРЮШНОЙ ПРЕСС
6. БЕДРА
7. ВЕРХНЯЯ ЧАСТЬ БЕДРА
8. СЕРЕДИНА БЕДРА
9. ГОЛЕНЬ
10. ВЕС



ПРИСЫЛАЙТЕ ФОТОГРАФИИ И ИЗМЕРЕНИЯ

Присылайте свои фотографии и измерения на электронный адрес: eumarketing@JeunesseHQ.com

шаг
2

ЗАДАЙТЕ РЕАЛИСТИЧНЫЕ ЦЕЛИ

Подумайте, какую цель вы хотите достичь в течение следующей недели. Возможно, она связана с вашим планом питания. Возможно, это употребление определенного количества воды каждый день. Определите реалистичную цель и придерживайтесь ее. Запишите свои цели сейчас.

ЦЕЛИ НА НЕДЕЛЮ ФАЗЫ ПЕРЕЗАГРУЖАЕМСЯ:

шаг
3

ПРИСОЕДИНИТЕСЬ К СООБЩЕСТВУ В FACEBOOK

Исследования показывают, что работа с группой позволяет достичь большего успеха. Используйте группу ZEN Project 8 для получения консультаций.



ПЕРЕЗАГРУЖАЕМСЯ ОБЩИЕ УКАЗАНИЯ

ВАЖНОЕ ПРИМЕЧАНИЕ

Фаза ПЕРЕЗАГРУЖАЕМСЯ предназначена для очищения вашего тела и поможет вам избавиться от застоев. Продлите фазу ПЕРЕЗАГРУЗКИ до 14 дней (вместо 7), если одно или несколько из следующих утверждений верны для вас:

- Вам нужно сбросить 22 кг или больше.*
- Вы пьете алкогольные напитки 3+ раз в неделю.*
- Вы курите обычные сигареты, электронные сигареты или используете табачные изделия.*

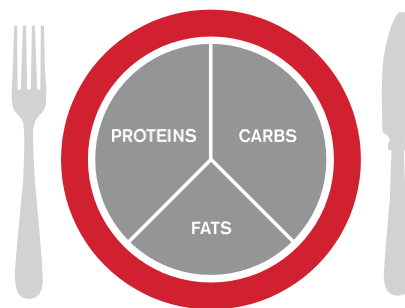
ОБЩИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОПТИМИЗАЦИИ РАЗМЕРА ПОРЦИЙ

- Забудьте про калории. Просто следуйте размерам порций и плану питания, предназначенному для вашего пола.
- Вы можете измерять размеры порций по весу или размеру руки (ладонь, кулак и большой палец). Делайте так, как проще и удобнее.
- Если вы взвешиваете пищу на весах, всегда взвешивайте ее заранее, так как во время готовки вес теряется. Если вы измеряете порции руками, всегда измеряйте их после приготовления.
- Убедитесь, что вы голодны (готовы есть, но не умираете с голоду) перед каждым приемом пищи и сыты после него (но не переели). Если вы проголодаетесь раньше, просто съешьте сбалансированную еду до 3-часовой отметки.

ОБЩИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОПТИМИЗАЦИИ ВАШИХ РЕЗУЛЬТАТОВ

- Вы будете питаться по системе 3 на 3: есть каждые 3 часа с балансом белков, жиров и углеводов.
- Первый прием пищи происходит в течение часа после пробуждения, а последний прием пищи в течение часа перед сном.
- Если вы отходите от своего плана в фазах ЗАРЯЖАЕМСЯ или ПОДДЕРЖИВАЕМ более чем на 3 дня, вы можете перезапустить свой план, просто повторив эту 7-дневную фазу ПЕРЕЗАГРУЖАЕМСЯ.
- Если вы предпочитаете коктейль на завтрак, просто поменяйте местами свой завтрак и питание в середине утра.
- Добавьте шестой прием пищи, если после ужина вы все еще голодны: выпейте коктейль или съешьте сочетание белки + углеводы + жиры.

EAT IN 3's



Balance your plate with PFC.
Eat every 3 hours.



*Данные рекомендации не проходили оценку Управления по контролю продуктов питания и лекарственных средств. Данный продукт не предназначен для диагностики, лечения, смягчения или предотвращения каких-либо заболеваний.

ФАЗА

1

ПЕРЕЗАГРУЖАЕМСЯ

ИЗБАВЬТЕСЬ ОТ ЗАСТОЕВ

НЕДЕЛЯ 1 • 7 дней

1 ОТКАЗ

НАЧНИТЕ СОКРАЩАТЬ УПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩИ,
КОТОРАЯ ВЫЗЫВАЕТ ЛИШНИЙ ОБЪЕМ

ПРИВЕДИТЕ СЕБЯ В ФОРМУ

Продукты и напитки, вызывающие задержку
жидкости в организме и увеличение объема:

- Глютен
- Соя
- Сыры и йогурты
- Рафинированный сахар
- Заменители сахара (кроме стевии)
- Также откажитесь от упражнений (только для этапа ПЕРЕЗАГРУЗКИ)³
- Соль
- Зерновые (только для ПЕРЕЗАГРУЗКИ)
- Газировка (диетическая и обычная)
- Алкоголь¹
- Кофе и чай²

¹ Исключите алкоголь в фазах ПЕРЕЗАГРУЖАЕМСЯ и ЗАРЯЖАЕМСЯ.

² Если у вас возникли головные боли, утром вы можете выпить чашечку кофе или чая. Бескофеиновый травяной чай отлично подойдет.

³ Упражнения могут вызвать изжогу. Ваша цель в фазе 1 (ПЕРЕЗАГРУЖАЕМСЯ) - очистить ваше тело, устранив изжогу в максимально возможной степени. Это лучше всего осуществить НЕ в 7-дневный этап ПЕРЕЗАГРУЗКИ. Низкая нагрузка на сердце, например, ходьба, допустима.



2 ОЧИЩЕНИЕ

ЗДОРОВЫЙ РАЦИОН ДЛЯ ОЧИСТКИ ВАШЕГО ТЕЛА

Чистые продукты и добавки, такие как ZEN

Fuze и ZEN Prime, чтобы очистить ваше тело.*

ПРИМЕРНЫЙ ПЛАН ПИТАНИЯ

ЗАВТРАК

Белки + жиры + углеводы

Например: Яичный белок + арахисовое масло + банан

СЕРЕДИНА УТРА

ZEN Prime

• Примите 1 капсулу с водой за 15-30 минут до протеинового коктейля ZEN Fuze

Протеиновый коктейль ZEN Fuze

• Используйте только воду; добавьте лед для желаемой консистенции.

ОБЕД

Белки + жиры + углеводы

Например: Куриная грудка + оливковое масло холодного отжима + клубника

СЕРЕДИНА ДНЯ

Протеиновый коктейль ZEN Fuze

• Используйте только воду; добавьте лед для желаемой консистенции.

УЖИН

Белки + жиры + углеводы

Например: Лосось (считается как белки + жиры) + спаржа

ПОЗДНИЙ ВЕЧЕР

+ Протеиновый коктейль ZEN Fuze по желанию

3 ВЫМЫВАНИЕ

«ВЫМОЙТЕ» ЛИШНИЕ ТОКСИНЫ ВОДОЙ

Рекомендации по приему ZEN Prime и употреблению воды.

ЖЕНЩИНЫ

2–4 литра

8–12 стаканов в день

МУЖЧИНЫ

3–5 литров

12–16 стаканов в день

- Пейте много воды с каждым приемом пищи и между каждым приемом пищи.
- Пейте столько воды, сколько сможете, в соответствии с рекомендациями.
- Добавляйте фрукты в воду для освежающего эффекта поддержания водного баланса в организме.



*Данные рекомендации не проходили оценку Управления по контролю продуктов питания и лекарственных средств. Данный продукт не предназначен для диагностики, лечения или предотвращения каких-либо заболеваний.



ПОРЦИИ И ЗДОРОВЫЙ РАЦИОН

Программа ZEN Project 8 использует простую измерительную систему (1 вид белков + 1 вид жиров + 1 вид углеводов) для каждого приема пищи. Данные рекомендации в зависимости от пола гарантируют, что вы употребляете правильные порции продуктов для достижения своих целей в поддержании физической формы.

ЕЖЕДНЕВНЫЙ ПЛАН ПИТАНИЯ

ЗАВТРАК	1 вид белков + 1 вид жиров + 1 вид углеводов
СЕРЕДИНА УТРА	ZEN Prime + протеиновый коктейль ZEN Fuze
ОБЕД	1 вид белков + 1 вид жиров + 1 вид углеводов
СЕРЕДИНА ДНЯ	Протеиновый коктейль ZEN Fuze
УЖИН	1 вид белков + 1 вид жиров + 1 вид углеводов
ПОЗДНИЙ ВЕЧЕР	Протеиновый коктейль ZEN Fuze по желанию

PFC
EVERY 3



Сбалансируйте на своей тарелке белки, жиры и углеводы.

БЕЛКИ



ЖЕНЩИНЫ

1 ладонь
(примерно 85г)



МУЖЧИНЫ

1 1/2–2 ладони
(примерно 141г)

РАЗМЕР ПОРЦИИ

Постный белок

- Курица
- Яичный белок
- Нежирная рыба (не моллюски)
- Лосось (без дополнительных жиров с этим вариантом)
- Тофу
- Индейка
- Оленина
- Белковые коктейли ZEN Fuze
- Только свежее мясо без обработки и никакой говядины, свинины или баранины. Можно добавлять обратно в фазе ЗАРЯЖАЕМСЯ.
- Исключите протеиновые батончики в фазе ПЕРЕЗАРЯЖАЕМСЯ.

Выбирайте свежие, экологически чистые фрукты и овощи как можно чаще. Любые белки, углеводы или жиры можно заменить на другие белки, углеводы или жиры; просто поменяйте на любое из списка.

Умеренное потребление калорий, сбалансированное питание и регулярная физическая активность должны быть частью здоровой программы управления весом.

ЖИРЫ



ЖЕНЩИНЫ

1



МУЖЧИНЫ

1 большой

РАЗМЕР ПОРЦИИ

- Авокадо
- Масла
 - Авокадо
 - Рапса
 - Кокоса
 - Макадамии
 - Оливы
 - Арахиса
 - Растительное
- Сырые орехи и натуральные ореховые масла
- Семена
 - Chia
 - Тыквы
 - Подсолнечника

УГЛЕВОДЫ



ЖЕНЩИНЫ

1 кулак
(примерно 85г)



МУЖЧИНЫ

2 кулака
(примерно 141г)

РАЗМЕР ПОРЦИИ

Фрукты

- Яблоки
- Бананы
- Ягоды
 - Ежевика
 - Черника
 - Малина
 - Клубника
- Вишни и черешни
- Виноград
- Грейпфрут
- Манго
- Дыня
 - Мускусная дыня
 - Белая мускатная дыня
 - Арбуз
- Апельсины
- И т.п.

Овощи

- Свекла
- Брюссельская капуста
- Морковь
- Баклажан
- Лук
- Горох
- Тыква столовая
- Цуккини
- Избегайте калорийных овощей в фазе ПЕРЕЗАГРУЖАЕМСЯ, таких как бобы, кукуруза, картофель и т.д.
- Избегайте калорийных углеводов и зерновых в фазе ПЕРЕЗАГРУЖАЕМСЯ, таких как лебеда квиноа, кускус, овсянка, хлеб и макароны.

БЕЗ ОГРАНИЧЕНИЯ

НЕОГРАНИЧЕННЫЙ
РАЗМЕР ПОРЦИИ

Травы

- Базилик
- Лавровый лист
- Кориандр
- Петрушка
- Розмарин
- Тимьян
- И т.п.

Специи

- Корица
- Чеснок
- Имбирь
- Мускатный орех
- Черный перец
- Шафран
- И т.п.

Овощи с низким содержанием углеводов

- Спаржа
- Перец стручковый
- Капуста китайская
- Брокколи
- Цветная капуста
- Сельдерей
- Капуста листовая
- Огурец
- Зеленая фасоль
- Капуста кормовая
- Салат-латук (все виды)
- Шпинат
- Помидор
- И т.п.

Натуральный подсластитель

- Стевия

ФАЗА ПЕРЕЗАГРУЖАЕМСЯ

ПРЕДЛАГАЕМЫЙ ПЛАН ПИТАНИЯ

Повторяйте этот план питания каждый день в течение **ОДНОЙ НЕДЕЛИ** (7 дней).

Умеренное потребление калорий, сбалансированное питание и регулярная физическая активность должны быть частью здоровой программы управления весом.

ПЛАН ПИТАНИЯ В ФАЗЕ ПЕРЕЗАГРУЗКИ ДЛЯ ЖЕНЩИН


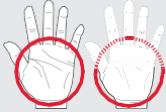


Пейте воду с каждым приемом пищи и между каждым приемом пищи. Рекомендуемое количество: 2-4 литра / 8-12 стаканов в день.

	 ЖЕНЩИНЫ 1 ладонь (примерно 85г) РАЗМЕР ПОРЦИИ	 ЖЕНЩИНЫ 1 большой палец РАЗМЕР ПОРЦИИ	 ЖЕНЩИНЫ 1 кулак (примерно 85г) РАЗМЕР ПОРЦИИ	НЕОГРАНИЧЕННЫЙ РАЗМЕР ПОРЦИИ
	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	БЕЗ ОГРАНИЧЕНИЯ
Завтрак	3 яичных белка	1 ст. ложка арахисового масла	1/2 банана	Корица (по вкусу)
Середина утра ZEN Prime • Примите 1 капсулу с водой за 15-30 минут до протеинового коктейля ZEN Fuze. Протеиновый коктейль ZEN Fuze • Используйте только воду; добавьте лед для желаемой консистенции.				
Обед	ПРИМЕРНО 85г Куриная грудка	1 ст. ложка оливкового масла холодного отжима	ПРИМЕРНО 85г Клубника	Перец молотый (по вкусу)
Середина дня ZEN Prime • Примите 1 капсулу с водой за 15-30 минут до протеинового коктейля ZEN Fuze. Протеиновый коктейль ZEN Fuze • Используйте только воду; добавьте лед для желаемой консистенции.				
Ужин	ПРИМЕРНО 85г Лосось	*Белки и жиры в этом приеме пищи получены из лосося	ПРИМЕРНО 85г Спаржа	Чеснок, лимонный сок и молотый перец
Поздний вечер	+ Протеиновый коктейль ZEN Fuze по желанию • Используйте только воду; добавьте лед для желаемой консистенции.			



ПЛАН ПИТАНИЯ В ФАЗЕ ПЕРЕЗАГРУЗКИ ДЛЯ МУЖЧИН

Пейте воду с каждым приемом пищи и между каждым приемом пищи. Рекомендуемое количество: 3-5 литров / 12-16 стаканов в день.

	 МУЖЧИНЫ 1 1/2-2 ладони (примерно 141г) РАЗМЕР ПОРЦИИ	 МУЖЧИНЫ 1 большой палец РАЗМЕР ПОРЦИИ	 МУЖЧИНЫ 2 кулака (примерно 141г) РАЗМЕР ПОРЦИИ	НЕОГРАНИЧЕННЫЙ РАЗМЕР ПОРЦИИ
	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	БЕЗ ОГРАНИЧЕНИЯ
Завтрак	5 яичных белков	2 ст. ложки арахисового масла	1 целый банан	Корица (по вкусу)
Середина утра	ZEN Prime • Примите 1 капсулу с водой за 15-30 минут до белкового коктейля ZEN Fuze. Протеиновый коктейль ZEN Fuze • Используйте только воду; добавьте лед для желаемой консистенции.			
Обед	ПРИМЕРНО 141г Курица	1 ст. ложка оливкового масла холодного отжима	ПРИМЕРНО 141г Клубника	Перец молотый (по вкусу)
Середина дня	ZEN Prime • Примите 1 капсулу с водой за 15-30 минут до протеинового коктейля ZEN Fuze. Протеиновый коктейль ZEN Fuze • Используйте только воду; добавьте лед для желаемой консистенции.			
Ужин	ПРИМЕРНО 141г Лосось	*Белки и жиры в этом приеме пищи получены из лосося	ПРИМЕРНО 141г Спаржа	Чеснок, лимонный сок и молотый перец
Поздний вечер	+ Протеиновый коктейль ZEN Fuze по желанию • Используйте только воду; добавьте лед для желаемой консистенции.			



ЗДОРОВЫЕ БЛИНЫ



ВРЕМЯ ПОДГОТОВКИ: 3 минуты



ВРЕМЯ ГОТОВКИ: 2 минуты



ВСЕГО ВРЕМЕНИ: 5 минут

ИНГРЕДИЕНТЫ

Яичные белки

Арахисовое масло

Банан

Корица

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Смешайте все ингредиенты в блендере.
2. Залейте необходимое количество в сковородку.
3. Прожарьте блин с обеих сторон.

фаза

1

ПЕРЕЗАГРУЖАЕМСЯ

ФАЗА ПЕРЕЗАГРУЖАЕМСЯ

ПРИМЕР ЗАВТРАКА

ЖЕНЩИНЫ	 1 ладонь (примерно 85г)	 1	 1 кулак (примерно 85г)	НЕОГРАНИЧЕННЫЙ
	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	БЕЗ ОГРАНИЧЕНИЯ
ИНГРЕДИЕНТЫ	3 яичных белка	1 ст. ложка Натурального арахисового масла	1/2 банана	Корица (по вкусу)
ОДНА ПОРЦИЯ	14г	8г	21г	215 калорий

ИСПОЛЬЗУЙТЕ РИСУНКИ РУКИ И УКАЗАННЫЕ КОЛИЧЕСТВА ИНГРЕДИЕНТОВ В КАЧЕСТВЕ РУКОВОДСТВА.

МУЖЧИНЫ	 11/2-2 ладони (примерно 141г)	 1 большой палец	 2 кулака (примерно 141г)	НЕОГРАНИЧЕННЫЙ
	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	БЕЗ ОГРАНИЧЕНИЯ
ИНГРЕДИЕНТЫ	5 яичных белков	2 ст. ложки Натурального арахисового масла	1 целый банан	Корица (по вкусу)
ОДНА ПОРЦИЯ	22г	16г	34г	360 калорий



САЛАТ ИЗ КЛУБНИКИ И ШПИНАТА



ВРЕМЯ ПОДГОТОВКИ: 5 минут



ВРЕМЯ ГОТОВКИ: 15 минут



ОБЩЕЕ ВРЕМЯ: 20 минут

ИНГРЕДИЕНТЫ

Куриные грудки без костей и без кожи

Оливковое масло холодного отжима

Клубника

Шпинат

Перец молотый

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Пожарьте курицу на медленном огне в течение 12-15 минут.
2. Нарежьте клубнику.
3. Положите клубнику и шпинат в миску среднего размера. Перемешайте с оливковым маслом и молотым перцем.
4. Нарежьте курицу и положите в миску.

фаза

1

ПЕРЕЗАГРУЖАЕМСЯ

ФАЗА ПЕРЕЗАГРУЖАЕМСЯ

ПРИМЕР ОБЕДА

ЖЕНЩИНЫ	 1 ладонь (примерно 85г)	 1 большой палец	 1 кулак (примерно 85г)	НЕОГРАНИЧЕННЫЙ
	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	БЕЗ ОГРАНИЧЕНИЯ
ИНГРЕДИЕНТЫ	ПРИМЕРНО 85г Курица	1/2 ст. ложки оливкового масла холодного отжима	ПРИМЕРНО 85г Клубника	1-11/2 чашки шпината Перец молотый (по вкусу)
ОДНА ПОРЦИЯ	20г	8г	7г	220 калорий

ИСПОЛЬЗУЙТЕ РИСУНКИ РУКИ И УКАЗАННЫЕ КОЛИЧЕСТВА ИНГРЕДИЕНТОВ В КАЧЕСТВЕ РУКОВОДСТВА.

МУЖЧИНЫ	 11/2-2 ладони (примерно 141г)	 1 большой палец	 2 кулака (примерно 141г)	НЕОГРАНИЧЕННЫЙ
	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	БЕЗ ОГРАНИЧЕНИЯ
ИНГРЕДИЕНТЫ	ПРИМЕРНО 141г Курица	1 ст. ложка оливкового масла холодного отжима	ПРИМЕРНО 141г Клубника	2-3 чашки шпината Перец молотый (по вкусу)
ОДНА ПОРЦИЯ	33г	14г	10г	350 калорий



ЛОСОСЬ В ЧЕСНОКЕ СО СПАРЖЕЙ



ВРЕМЯ ПОДГОТОВКИ: 10 минут



ВРЕМЯ ГОТОВКИ: 30 минут



ОБЩЕЕ ВРЕМЯ: 40 минут

ИНГРЕДИЕНТЫ

Лосось

Перец молотый

Спаржа

1/2 зубчика чеснока

1 чайная ложка
лимонного сока

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Разогрейте духовку до 190 С.
2. Выложите спаржу на алюминиевой фольге и сверху положите лосось.
3. Смешайте оставшиеся ингредиенты в миске, чтобы сделать соус.
4. Полейте лосось соусом.
5. Отрежьте еще один лист фольги, чтобы закрыть все и завернуть по бокам.
6. Поместите в духовку и запекайте в течение 30 минут.

фаза

1

ПЕРЕЗАГРУЖАЕМСЯ

ФАЗА ПЕРЕЗАГРУЖАЕМСЯ

ПРИМЕР УЖИНА

ЖЕНЩИНЫ	 1 ладонь (примерно 85г)	 1 большой палец	 1 кулак (примерно 85г)	НЕОГРАНИЧЕННЫЙ
	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	БЕЗ ОГРАНИЧЕНИЯ
ИНГРЕДИЕНТЫ	ПРИМЕРНО 85г Лосось	*Белки и жиры в этом приеме пищи получены из лосося	ПРИМЕРНО 85г Спаржа	1/2 головки чеснока 1 чайная ложка Лимонного сока Перец молотый
ОДНА ПОРЦИЯ	19г	6г	3,5г	156 калорий

ИСПОЛЬЗУЙТЕ РИСУНКИ РУКИ И УКАЗАННЫЕ КОЛИЧЕСТВА ИНГРЕДИЕНТОВ В КАЧЕСТВЕ РУКОВОДСТВА.

МУЖЧИНЫ	 1 1/2-2 ладони (примерно 141г)	 1 большой палец	 2 кулака (примерно 141г)	НЕОГРАНИЧЕННЫЙ
	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	БЕЗ ОГРАНИЧЕНИЯ
ИНГРЕДИЕНТЫ	ПРИМЕРНО 141г Лосось	*Белки и жиры в этом приеме пищи получены из лосося	ПРИМЕРНО 141г Спаржа	1/2 головки чеснока 1 чайная ложка Лимонного сока Перец молотый
ОДНА ПОРЦИЯ	31г	10г	5,5г	300 калорий

ZEN8 project 8

ZENPROJECT8.COM



JEUNESSE

©2017 Jeunesse Global Holdings, LLC | Все права защищены.

Jeunesse является товарным знаком компании Jeunesse Global Holdings, LLC.

WWW.JEUNESSEGLOBAL.COM ТЕЛЕФОН 8 800 250 78 86 + 7 495 201 05 06

Версия от: 05-08-2017