

# ZEN8 project 8



фаза

2

ЗАРЯЖАЕМСЯ



# ZEN<sup>®</sup> project 8

## ЗАСТАВЬТЕ ВАШЕ ТЕЛО РАБОТАТЬ НА ПОЛНЫХ ОБОРОТАХ!

Поздравляем! Вы сделали важный шаг в направлении продолжения прогресса, достигнутого в фазе ПЕРЕЗАГРУЖАЕМСЯ.

ZEN Shape<sup>®</sup> может помочь вам начать эту фазу. В фазе ЗАРЯЖАЕМСЯ вы продолжите питаться по системе **«БЖУ каждые 3»** - сбалансированное сочетание белков, жиров и углеводов каждые 3 часа.

**\*\* 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».

Важную роль также будут играть упражнения. Мы рекомендуем 2-3 дня силовой тренировки в сочетании с 2 днями интенсивной кардиотренировки плюс 3-5 дней упражнений для сжигания жира каждую неделю. Начнем же следующие три недели!

### МАРК МАКДОНАЛЬД

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



# МОЩНАЯ СИСТЕМА, НАЦЕЛЕННАЯ НА ТРИ ФАЗЫ СЖИГАНИЯ ЖИРА.

фаза 1	<b>ПЕРЕЗАГРУЖАЕМСЯ</b> ИЗБАВЬТЕСЬ ОТ ЗАСТОЕВ	фаза 2	<b>ЗАРЯЖАЕМСЯ</b> ИЗБАВЬТЕСЬ ОТ ЖИВОТА	фаза 3	<b>ПОДДЕРЖИВАЕМ</b> НАСЛАЖДАЙТЕСЬ ЖИЗНЬЮ
НЕДЕЛЯ 1 • 7 дней		НЕДЕЛИ 2-4 • 21 день		НЕДЕЛИ 5-8 • повторяющиеся 28 дней	
три шага	ОТКАЗ ОЧИЩЕНИЕ ВЫМЫВАНИЕ	три шага	СЖИГАНИЕ МОДЕЛИРОВАНИЕ ВОССТАНОВЛЕНИЕ	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

## СКАЧАЙТЕ КАЛЕНДАРЬ ТРЕНИРОВОК

Упражнения играют большую роль в фазе ЗАРЯЖАЕМСЯ. Для отслеживания прогресса скачайте календарь тренировок. Будьте мотивированы, отслеживая ежедневное питание и тренировки, а также свой прогресс с еженедельным взвешиванием.



СКАЧАЙТЕ КАЛЕНДАРЬ ТРЕНИРОВОК

[www.facebook.com/groups/zenproject8](http://www.facebook.com/groups/zenproject8)



шаг  
2

## ЗАДАЙТЕ РЕАЛИСТИЧНЫЕ ЦЕЛИ

Подумайте об одной цели, которую вы хотите достичь в течение следующих семи недель. Возможно, это будет новая тренировка с кардионагрузкой. Возможно, это будет изучение нового рецепта каждую неделю. Определите реалистичную цель и придерживайтесь ее. Запишите свои цели сейчас.

ЦЕЛИ ДЛЯ НЕДЕЛИ ФАЗЫ ЗАРЯЖАЕМСЯ:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

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,



# ФАЗА ЗАРЯЖАЕМСЯ ОБЩИЕ УКАЗАНИЯ

## 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.

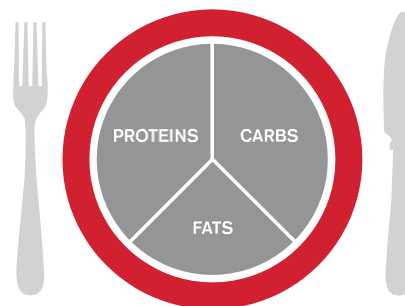
## ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

- Повторите фазу ПЕРЕЗАГРУЖАЕМСЯ, если вы почувствуете, что ваше тело нуждается в очистке или новом старте.\*
- Если в конце фазы ЗАРЯЖАЕМСЯ вам захочется съесть еще больше жира, продлите фазу ЗАРЯЖАЕМСЯ еще на 4 недели.\*

## 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 ЗАРЯЖАЕМСЯ или ПОДДЕРЖИВАЕМ более чем на 3 дня, вы можете перезапустить свой план, просто повторив 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 3s



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 или предотвращения каких-либо заболеваний.

фаза  
2

# ЗАРЯЖАЕМСЯ

ИЗБАВЬТЕСЬ ОТ ЖИВОТА

НЕДЕЛИ 2 - 4 • 21 день

## 1 СЖИГАНИЕ

НАЧНИТЕ С ZEN SHAPE®

Начните этот этап с приема 2 капсул **ZEN Shape** за 30 минут до протеиновых коктейлей **ZEN Fuze** в середине утра и после обеда.\*





## 2 МОДЕЛИРОВАНИЕ

СКОРРЕКТИРУЙТЕ ФИГУРУ С ПОМОЩЬЮ  
УПРАЖНЕНИЙ

Начните моделировать свое тело с помощью предложенных упражнений на сжигание калорий, перечисленных ниже.\*



### СИЛОВАЯ ТРЕНИРОВКА 30 МИНУТ/ 2 РАЗА В НЕДЕЛЮ

Например: пилатес, йога, тренажерный зал,



### УПРАЖНЕНИЯ С КАРДИОНАГРУЗКОЙ ВЫСОКОЙ ИНТЕНСИВНОСТИ



### УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ СЖИГАНИЯ ЖИРА 30 - 60 МИНУТ/ 3 - 5 РАЗ В НЕДЕЛЮ

Например: ходьба по лестнице, езда на велосипеде, бег трусцой, прогулки,

эллиптический тренажер, плавание

\*Сначала выполняйте все силовые тренировки и упражнения с кардионагрузкой высокой интенсивности, затем делайте упражнения для сжигания жира.

\*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.

## 3 ВОССТАНОВЛЕНИЕ

С ПРОТЕИНОВЫМИ КОКТЕЙЛЯМИ ZEN  
FUZE

Восстанавливайте организм с помощью протеиновых коктейлей **ZEN Fuze**.\*

### ПРИМЕРНЫЙ ПЛАН ПИТАНИЯ

#### ЗАВТРАК

Белки + жиры + углеводы

Например: Яичные белки + семена чиа + тыквенное пюре

#### СЕРЕДИНА УТРА

##### ZEN Shape

• Принимайте 2 капсулы ZEN Shape за 30 минут до коктейля.

##### Протеиновый коктейль ZEN Fuze

• Используйте только воду; добавьте лед для желаемой консистенции.

#### ОБЕД

Белки + жиры + углеводы

Например: Куриная грудка + оливковое масло холодного отжима + манго, зеленый лук, приготовленный на пару рис.

#### СЕРЕДИНА ДНЯ

##### ZEN Shape

• Принимайте 2 капсулы ZEN Shape за 30 минут до коктейля.

##### Протеиновый коктейль ZEN Fuze

• Используйте только воду; добавьте лед для желаемой консистенции.

#### УЖИН

Белки + жиры + углеводы

Например: Креветки + авокадо + лебеда квиноа

#### ПОЗДНИЙ ВЕЧЕР

##### + Белковый коктейль ZEN Fuze по желанию

• Используйте только воду; добавьте лед для желаемой консистенции.



## 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

<b>ЗАВТРАК</b>	1 вид белков + 1 вид жиров + 1 вид углеводов
<b>СЕРЕДИНА УТРА</b>	Протеиновый коктейль ZEN Fuze + капсулы ZEN Shape
<b>ОБЕД</b>	1 вид белков + 1 вид жиров + 1 вид углеводов
<b>СЕРЕДИНА ДНЯ</b>	Протеиновый коктейль ZEN Fuze + капсулы ZEN Shape
<b>УЖИН</b>	1 вид белков + 1 вид жиров + 1 вид углеводов
<b>ПОЗДНО ВЕЧЕРОМ</b>	Протеиновый коктейль ZEN Fuze по желанию

**PFC**  
**EVERY 3**



Сбалансируйте на своей тарелке белки, жиры и углеводы.  
Ешьте каждые три часа.



## БЕЛКИ



**ЖЕНЩИНЫ**

1 ладонь  
(примерно 85г)



**МУЖЧИНЫ**

1 1/2–2 ладони  
(примерно 141г)

РАЗМЕР ПОРЦИИ

### Постный белок

- Курица
- Яичный белок
- Нежирная рыба
- + Моллюски и ракообразные
- Тофу
- Индейка
- Оленина
- Протеиновые коктейли ZEN Fuze™

### Жирные белки

(не добавляйте жиры с этими вариантами)

- + Говядина (филе)
- + Говядина (фарш)
- + Яйца (целые)
- + Жирная рыба
- + Баранина
- + Свинина (вырезка, ветчина, свиные отбивные и т.д.)

**+ Новое в фазе ЗАРЯЖАЕМСЯ**

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 большо



**МУЖЧИНЫ**

1 большой

РАЗМЕР ПОРЦИИ

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

## 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 с высоким содержанием углеводов

- Свекла
- Брюссельская капуста
- Морковь
- Баклажан
- Лук
- Горох
- + Картофель
- Тыква столовая
- + Ямс и сладкий картофель
- Цуккини

### Злаки/ Высокое содержание углеводов

- + Бобы (свежие или сушеные)
- + Бурый рис
- + Лебеда квиноа
- + Овсяная каша
- + Пшено

## 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

### Приправы

- + Уксус (бальзамический, красное вино и т.д.)
- + Экстракты (миндаль, ваниль и т.д.)

# ФАЗА ЗАРЯЖАЕМСЯ

## ПРЕДЛАГАЕМЫЙ ПЛАН ПИТАНИЯ

Повторяйте этот план питания каждый день в течение **ТРЕХ НЕДЕЛЬ** (21 день).

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

### ПЛАН ПИТАНИЯ ФАЗЫ ЗАРЯЖАЕМСЯ ДЛЯ ЖЕНЩИН

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

PFC EVERY 3	 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 Семена чиа	ПРИМЕРНО 85г Тыквенное пюре	Корица (по вкусу)
Середина утра	<b>ZEN Shape®</b> • Примите ZEN Shape за 30 минут до коктейля. <b>Протеиновый коктейль ZEN Fuze™</b> • Используйте только воду; добавьте лед для желаемой консистенции.			
Обед	ПРИМЕРНО 85г Куриная грудка	1/2 ст. ложки оливкового масла холодного отжима	ПРИМЕРНО 85г Паровой рис, манго и зеленый лук	Бasilik, белый перец, сок лайма
Середина дня	<b>ZEN Shape</b> • Примите ZEN Shape за 30 минут до коктейля. <b>Протеиновый коктейль ZEN Fuze</b> • Используйте только воду; добавьте лед для желаемой консистенции.			
Ужин	ПРИМЕРНО 85г Креветки	1 ст. ложка Авокадо	ПРИМЕРНО 85г Лебеда квиноа	Салат-латук и помидоры черри
Поздний вечер	<b>+ Протеиновый коктейль ZEN Fuze по желанию</b> • Если голодны. Используйте только воду; добавьте лед для желаемой консистенции.			



## ПЛАН ПИТАНИЯ ФАЗЫ ЗАРЯЖАЕМСЯ ДЛЯ МУЖЧИН

Пейте воду с каждым приемом пищи и между каждым приемом пищи. Рекомендуемое количество: 3-5 литров / 2-16 стаканов в день.

	 <p><b>МУЖЧИНЫ</b> 11/2-2 ладони (примерно 141г) РАЗМЕР ПОРЦИИ</p>	 <p><b>МУЖЧИНЫ</b> 1 большой палец РАЗМЕР ПОРЦИИ</p>	 <p><b>МУЖЧИНЫ</b> 2 кулака (примерно 141г) РАЗМЕР ПОРЦИИ</p>	<p><b>НЕОГРАНИЧЕННЫЙ</b> РАЗМЕР ПОРЦИИ</p>
БЕЛКИ				
ЖИРЫ				
УГЛЕВОДЫ				
БЕЗ ОГРАНИЧЕНИЯ				
Завтрак	5 яичных белков	2 ст. ложки Семена чиа	ПРИМЕРНО 141г Тыквенное пюре	Корица (по вкусу)
Середина утра	<p><b>ZEN Shape</b> • Примите ZEN Shape за 30 минут до коктейля.  <b>Протеиновый коктейль ZEN Fuze</b> • Используйте только воду; добавьте лед для желаемой консистенции.</p>			
Обед	ПРИМЕРНО 141г Куриная грудка	1/2 ст. ложки оливкового масла холодного отжима	ПРИМЕРНО 141г Паровой рис, манго и зеленый лук	Бasilik, белый перец, сок лайма
Середина дня	<p><b>ZEN Shape</b> • Примите ZEN Shape за 30 минут до коктейля.  <b>Протеиновый коктейль ZEN Fuze</b> • Используйте только воду; добавьте лед для желаемой консистенции.</p>			
Ужин	ПРИМЕРНО 141г Креветки	2 ст. ложки Авокадо	ПРИМЕРНО 141г Лебеда квиноа	Салат-латук и помидоры черри
Поздний вечер	<p>+ Протеиновый коктейль ZEN Fuze по желанию          • Если голодны. Используйте только воду; добавьте лед для желаемой консистенции.</p>			



## ТЫКВЕННЫЕ ВАФЛИ



ВРЕМЯ ПОДГОТОВКИ: 5 минут



ВРЕМЯ ГОТОВКИ: 5 минут



ВСЕГО ВРЕМЕНИ: 10 минут

### ИНГРЕДИЕНТЫ

Яичные белки,  
Семена чиа,  
тыквенное пюре,  
Корица

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Смешайте все ингредиенты в большом блендере.
2. Залейте необходимое количество в вафельницу.
3. Приготовьте вафли.

фаза

2

ЗАРЯЖАЕМСЯ

## ФАЗА ЗАРЯЖАЕМСЯ

# ПРИМЕР ЗАВТРАКА

<b>ЖЕНЩИНЫ</b>	 1 ладонь (примерно 85г)	 1 большой палец	 1 кулак (примерно 85г)	НЕОГРАНИЧЕННЫЙ
	<b>БЕЛКИ</b>	<b>ЖИРЫ</b>	<b>УГЛЕВОДЫ</b>	<b>БЕЗ ОГРАНИЧЕНИЯ</b>
<b>ИНГРЕДИЕНТЫ</b>	3 яичных белка	1 ст. ложка Семена чиа	ПРИМЕРНО 85г Тыквенное пюре	Корица (по вкусу)
<b>ОДНА ПОРЦИЯ</b>	12г	4г	21г	170 калорий

ИСПОЛЬЗУЙТЕ РИСУНКИ РУКИ И УКАЗАННЫЕ КОЛИЧЕСТВА ИНГРЕДИЕНТОВ В КАЧЕСТВЕ РУКОВОДСТВА.

<b>МУЖЧИНЫ</b>	 1 1/2-2 ладони (примерно 141г)	 1 большой палец	 2 кулака (примерно 141г)	НЕОГРАНИЧЕННЫЙ
	<b>БЕЛКИ</b>	<b>ЖИРЫ</b>	<b>УГЛЕВОДЫ</b>	<b>БЕЗ ОГРАНИЧЕНИЯ</b>
<b>ИНГРЕДИЕНТЫ</b>	5 яичных белков	2 ст. ложки Семена чиа	ПРИМЕРНО 141г Тыквенное пюре	Корица (по вкусу)
<b>ОДНА ПОРЦИЯ</b>	20г	8г	35г	300 калорий



## КУРИЦА С МАНГО И РИСОМ

 ВРЕМЯ ПОДГОТОВКИ: 10 минут

 ВРЕМЯ ГОТОВКИ: 15 минут

 ВСЕГО ВРЕМЕНИ: 25 минут

### ИНГРЕДИЕНТЫ

Куриная грудка без костей и без кожи

оливковое масло холодного отжима

Манго

Зеленый лук

Рис на пару

1 ст. ложка Листья базилика 1/4 чайной

ложки Белый перец 1

1/2 ст. ложки Сок

лайма

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Нарежьте курицу и манго кубиками, а лук измельчите; отложите.
2. Нагрейте большую сковороду на сильном огне. Добавьте масло и покрутите, чтобы покрыть поверхность сковороды. Обжарьте курицу со специями до коричневого цвета.
3. Добавьте манго, сок лайма и половину лука.
4. Готовьте, постоянно помешивая, пока манго не начнет размягчаться и не пустит сок.
5. Подавать на рисе с оставшимся луком и базиликом, посыпанным сверху.

фаза

2

ЗАРЯЖАЕМСЯ



## ФАЗА ЗАРЯЖАЕМСЯ ПРИМЕР ОБЕДА

<b>ЖЕНЩИН</b>	 1 ладонь (примерно 85г)	 1 большой палец	 1 кулак (примерно 85г)	<b>НЕОГРАНИЧЕННЫЙ</b>
	<b>БЕЛКИ</b>	<b>ЖИРЫ</b>	<b>УГЛЕВОДЫ</b>	<b>БЕЗ ОГРАНИЧЕНИЯ</b>
<b>ИНГРЕДИЕНТ</b>	ПРИМЕРНО 85г Куриная грудка без костей и без кожи	1/2 ст. ложки оливкового масла холодного отжима	ПРИМЕРНО 85г Манго, зеленый лук, приготовленный на пару рис.	1 ст. ложка Листья базилика 1/4 чайной ложки Белый перец 1 1/2 ст. ложки Сок лайма
<b>ОДНА ПОРЦИЯ</b>	20г	8г	25г	250 калорий

ИСПОЛЬЗУЙТЕ РИСУНКИ РУКИ И УКАЗАННЫЕ КОЛИЧЕСТВА ИНГРЕДИЕНТОВ В КАЧЕСТВЕ РУКОВОДСТВА.

<b>МУЖЧИНЫ</b>	 1 1/2-2 ладони (примерно 141г)	 1 большой палец	 2 кулака (примерно 141г)	<b>НЕОГРАНИЧЕННЫЙ</b>
	<b>БЕЛКИ</b>	<b>ЖИРЫ</b>	<b>УГЛЕВОДЫ</b>	<b>БЕЗ ОГРАНИЧЕНИЯ</b>
<b>ИНГРЕДИЕНТЫ</b>	ПРИМЕРНО 141г Куриная грудка без костей и без кожи	1 ст. ложка оливкового масла холодного отжима	ПРИМЕРНО 141г Манго, зеленый лук, приготовленный на пару рис.	1 ст. ложка Листья базилика 1/4 чайной ложки Белый перец 1 1/2 ст. ложки Сок лайма
<b>ОДНА ПОРЦИЯ</b>	31г	14г	40г	410 калорий



## САЛАТ ИЗ КРЕВЕТОК И КВИНОА



ВРЕМЯ ПОДГОТОВКИ: 5 минут



ВРЕМЯ ГОТОВКИ: 25 минут



ВСЕГО ВРЕМЕНИ: 30 минут

### ИНГРЕДИЕНТЫ

Креветки

Авокадо

Квиноа

Помидоры черри

Салат-латук

3 чайных ложки лимонного сока

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Приготовьте креветки желаемым способом.
2. Приготовьте квиноа.
3. Смешайте приготовленные квиноа и креветки в большой миске.
4. Добавьте салат и порежьте авокадо.
5. Украсьте порезанными помидорами черри и полейте лимонным соком.

фаза

2

ЗАРЯЖАЕМСЯ

## ФАЗА ЗАРЯЖАЕМСЯ ПРИМЕР УЖИНА

<b>ЖЕНЩИНЫ</b>	 1 ладонь (примерно 85г)	 1 большой палец	 1 кулак (примерно 85г)	<b>НЕОГРАНИЧЕННЫЙ</b>
	<b>БЕЛКИ</b>	<b>ЖИРЫ</b>	<b>УГЛЕВОДЫ</b>	<b>БЕЗ ОГРАНИЧЕНИЯ</b>
<b>ИНГРЕДИЕНТ</b>	ПРИМЕРНО 85г	1 ст. ложка Авокадо	ПРИМЕРНО 85г Лебеда квиноа	Салат 3 чайных ложки Сок, Лимон Помидоры черри
<b>ОДНА ПОРЦИЯ</b>	20г	5г	25г	240 калорий

ИСПОЛЬЗУЙТЕ РИСУНКИ РУКИ И УКАЗАННЫЕ КОЛИЧЕСТВА ИНГРЕДИЕНТОВ В КАЧЕСТВЕ РУКОВОДСТВА.

<b>МУЖЧИНЫ</b>	 1 1/2-2 ладони (примерно 141г)	 1 большой палец	 2 кулака (примерно 141г)	<b>НЕОГРАНИЧЕННЫЙ</b>
	<b>БЕЛКИ</b>	<b>ЖИРЫ</b>	<b>УГЛЕВОДЫ</b>	<b>БЕЗ ОГРАНИЧЕНИЯ</b>
<b>ИНГРЕДИЕНТЫ</b>	ПРИМЕРНО 141г Креветки	2 ст. ложки Авокадо	ПРИМЕРНО 141г Квиноа, Помидоры черри	Салат 3 чайных ложки лимонного сока, Помидоры черри
<b>ОДНА ПОРЦИЯ</b>	32г	10г	40г	415 калорий



# ZEN<sup>8</sup> project<sup>8</sup>

ZENPROJECT8.COM



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

Jeunesse является товарным знаком компании Jeunesse Global Holdings, LLC.

[WWW.JEUNESSEGLOBAL.COM](http://WWW.JEUNESSEGLOBAL.COM) ТЕЛЕФОН 8 800 250 75 86 + 7 495 201 05 06