

БАЛАНС ВКУСА / Правильное питание 1500 Ккал

в меню возможны изменения

03.12/Пн	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал.
Завтрак					
Тыквенная запеканка с курагой	200	9,38	6,18	49,84	294,39
Гранат	100	0,7	0,6	14,5	72
2-ой завтрак					
Моцарелла с томатами и базиликом	100	12,24	15,98	2,77	205,69
Обед					
Суп Том Ям	250	15,18	18,84	4,61	250,34
Котлеты из индейки	90	19,46	5,94	1,98	144,68
Булгур с овощами	130	5,36	4,8	25,92	168,42
Полдник					
Воздушное творожное суфле	100	17,13	10,86	14,54	208,73
Ягодный микс	50	0,61	0,28	2,77	21,03
Ужин					
Форель, запеченная с медовым перцем и горной мятой	100	19,13	4,92	1,49	123,75
Цукини, сельдерей, сладкий перец с чабрецом	150	2,32	0,66	10,31	57,27
Итого за день		101,51	69,06	128,73	1 546,3

БАЛАНС ВКУСА / Правильное питание 1500 Ккал

в меню возможны изменения

04.12/Вт	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал.
Завтрак					
Смузи с миндальным молоком, бананом, финиками и какао	250	3,71	3,14	33,74	182,96
Рисовый пудинг на кокосовом молоке с цитранелью	250	4,55	16,09	38,56	318,34
Мандарин	150	1,2	0,3	11,25	57
2-ой завтрак					
Омлет с брокколи и томатами конкассе	200	15,86	12,57	5,81	201,41
Обед					
Фасолевый суп с овощами	250	3,82	0,36	9,53	58,83
Филе куриной грудки, приготовленное на пару с душистым чабрецом	120	14	5,58	0,74	158,42
Соус брусничный	50	0,23	0,16	10,06	44,5
Киноа с овощам	150	5,94	3,71	23,52	161,78
Полдник					
Цитрусовый микс с листьями салатов	200	1,86	10,34	8,82	142,3
Ужин					
Мидии запеченные с томатами конкассе и сыром пармезан	150	16,22	4,06	5,06	124,63
Пюре из тыквы, сельдерея с брокколи и болгарским перцем	150	2,89	0,55	9,69	48,49
Итого за день		70,28	56,86	156,78	1 498,66

БАЛАНС ВКУСА / Правильное питание 1500 Ккал

в меню возможны изменения

05.12/Ср	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал.
Завтрак					
Миндальные блинчики с грибами и паштетом из цыпленка	290	30,53	29	39,96	541,9
Салат из хрустящего яблока с кольраби и проростками бобовых NEW	120	2,36	0,19	8,31	45,48
2-ой завтрак					
Натуральный йогурт с фруктами	150	5,03	3,2	9,98	90,08
Обед					
Свекольный суп с мускатным орехом	250	2,5	0,58	15,34	79,01
Тонкий край ягненка в зелени	100	21,44	7,66	0,4	165,35
Соус кунжутно-пряный	15	0,32	6,1	0,34	57,01
Овощи дип	150	2,09	0,22	7,23	40,21
Творожный соус	50	2,81	10,79	1,63	116,14
Полдник					
Виноград	150	0,9	0,9	23,1	108
Ужин					
Салат из листьев шпината с лососем	250	27,03	11,23	16,22	275,44

Итого за день	95,01	69,87	122,51	1 518,62
----------------------	-------	-------	--------	----------

БАЛАНС ВКУСА / Правильное питание 1500 Ккал

в меню возможны изменения

06.12/Чт	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал.
Завтрак					
Каша из пшеницы с кокосовым молоком и курагой	200	6,42	11,06	38,72	282,32
Дыня	200	1,2	0,6	14,8	70
2-ой завтрак					
Сырники с шоколадом и бананом	75	9,82	15,82	10,31	217,11
Обед					
Марсельский суп с морепродуктами	250	11,14	1,25	4,89	76,2
Эскелар запеченный с тимьяном	100	21,51	8,68	0,33	167,51
Рисовый микс с тушеными овощами и оливковым маслом	150	3,99	6,69	18,83	156,1
Полдник					
Питьевой йогурт с малиной	250	8,54	5,81	24,7	186,65
Ужин					
Запеченная индейка	80	24,67	7,79	0,64	178,69
Соус горчичный	20	0,4	12,38	2,7	123,68
Бланшированные овощи	150	2,68	0,37	7,43	43,99
Итого за день		90,37	70,45	123,35	1 502,25

БАЛАНС ВКУСА / Правильное питание 1500 Ккал

в меню возможны изменения

07.12/Пт	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал.
Завтрак					
Овсяная каша с яблоком и корицей	250	5,57	2,03	28,4	155,55
Слива	150	1,2	0,45	14,4	73,5
2-ой завтрак					
Тортилья с печеными овощами и твердым тофу NEW	220	10,16	10,13	38,03	287,44
Обед					
Грибной суп	250	1,94	5,72	5,58	81,83
Вырезка говядины, приготовленная сувид	100	20,83	8,38	1,25	192,09
Соус малиновый	50	0,33	0,23	15,74	64,84
Салат табуле из кус кус, томатов конкасе, огурцов с петрушкой	150	4,07	12,17	14,41	189,12
Полдник					
Лимонное суфле	70	7,96	22,46	2,08	243,5
Ужин					
Запеченное филе дорадо	145	27,57	6,21	1,25	174,85
Овощи гриль	156	2,96	0,94	6,46	45,72
Итого за день		82,59	68,72	127,6	1 508,44

БАЛАНС ВКУСА / Правильное питание 1500 Ккал

в меню возможны изменения

08.12/Сб	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал.
Завтрак					
Каша из полбы на миндальном молоке с инжиром и маком	300	10,89	2,94	58,62	306,24
2-ой завтрак					
Яблоки красные	150	0,8	0,7	17,32	85,49
Обед					
Томатный крем суп	250	2,63	0,8	8,99	63,53
Салат из томатов с листьями салата и дайконом	150	1,94	0,34	3,73	25,98
Соус Бальзамик	15	0,04	11,3	0,6	104,35
Каре ягненка с розмарином и гранатом	138	14,18	18,83	2,16	344,98
Паста фузилли в томатном соусе	150	7,05	3,39	28,63	175,95
Полдник					
Конфеты из кураги с семечками, миндалем и протеином	30	5,6	9,84	7,1	138,88
Ужин					
Фунчоза с кальмаром и овощами	300	13,95	9,54	34,7	285,99

Итого за день		57,08	57,68	161,85	1 531,39
----------------------	--	-------	-------	--------	----------

БАЛАНС ВКУСА / Правильное питание 1500 Ккал

в меню возможны изменения

09.12/Вс	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал.
Завтрак					
Бирхер-мюсли	200	10,46	11,28	29,25	260,56
Цитрусовый микс	150	1,18	0,22	11,61	58
2-ой завтрак					
Фалафель с печеным перцем	100	8,74	13,19	17,09	219,27
Йогуртовый соус к фалафелю	30	1,4	0,68	0,73	15,13
Обед					
Салат из сезонных овощей с сыром фета	100	5,61	8,5	3,18	112,83
Крем суп из тыквы	200	1,62	4,14	7,62	74,45
Киноа с креветками	200	24,64	3,38	19,94	216,59
Полдник					
Кукурузно-миндальные блинчики с творогом и маком	120	10,31	11,95	25,21	240,3
Греческий йогурт	50	2,25	1,75	3,15	37,5
Ужин					
Филе куриной грудки, приготовленное на пару с душистым чабрецом	100	11,67	4,65	0,62	132,02
Соус "Жгучий лимон"	20	0,22	2,31	2,77	33,6
Икра из печеных баклажанов с вешенками и свежей зеленью	150	4,16	6,25	9,32	114,3
Итого за день		82,26	68,3	130,49	1 514,55