

**БАЛАНС ВКУСА / Правильное питание 2000 Ккал**

в меню возможны изменения

<b>03.12/Пн</b>	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал.
<b>Завтрак</b>					
Скрамбл из перепелиных яиц со слабосоленым лососем	150	20,7	15,77	5,7	247,91
Салат из огурцов с редисом, свежим стручковым горошком и зеленью	150	1,86	0,2	5,38	31,69
Масло оливковое	5		4,99		44,9
<b>2-ой завтрак</b>					
Клубничное смузи с малиной	250	1,51	0,64	14,34	74,71
Воздушное творожное суфле	150	25,7	16,29	21,81	313,09
Ягодный микс	30	0,37	0,17	1,66	12,62
<b>Обед</b>					
Суп Том Ям	250	15,23	18,85	4,61	250,34
Котлеты из индейки	90	19,46	1,94	1,98	108,72
Соус айоли	30	3,34	6,28	4,48	87,87
Булгур с овощами	150	6,18	5,54	29,91	194,33
<b>Полдник</b>					
Гранат	100	0,7	0,6	14,5	72
Зеленый салат с авокадо, семенами тыквы и ягодами годжи	130	5,82	8,92	19,61	186,65
Лимонный соус	20	0,19	12,63	2,68	126,57
<b>Ужин</b>					
Форель, запеченная с медовым перцем и горной мятой	150	28,69	7,39	2,24	185,62
Цукини, сельдерей, сладкий перец с чабрецом	200	3,09	0,88	13,75	76,36
<b>Итого за день</b>		132,84	101,09	142,65	2 013,38

**БАЛАНС ВКУСА / Правильное питание 2000 Ккал**

в меню возможны изменения

<b>04.12/Вт</b>	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал.
<b>Завтрак</b>					
Смузи с миндальным молоком, бананом, финиками и какао	250	3,71	3,14	33,74	182,96
Рисовый пудинг на кокосовом молоке с цитранелью	300	5,46	19,31	46,27	382,01
Мандарин	150	1,2	0,3	11,25	57
<b>2-ой завтрак</b>					
Йогурт с гранолой	200	13,9	20,09	25,75	344,03
Клубничное желе с лаймом	200	4,02	0,19	30,12	141,54
<b>Обед</b>					
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	30	0,14	0,1	6,04	26,7
Киноа с овощам	150	5,94	3,71	23,52	161,78
<b>Полдник</b>					
Цитрусовый микс с листьями салатов	200	1,86	10,34	8,82	142,3
Омлет с брокколи и томатами конкассе	150	11,9	9,43	4,36	151,06
<b>Ужин</b>					
Мидии запеченные с томатами конкассе и сыром пармезан	190	20,55	5,14	6,41	157,86
Пюре из тыквы, сельдерея с брокколи и болгарским перцем	200	3,85	0,73	12,92	64,65
<b>Итого за день</b>		90,35	78,42	219,47	2 029,14

**БАЛАНС ВКУСА / Правильное питание 2000 Ккал**

в меню возможны изменения

<b>05.12/Ср</b>	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал.
<b>Завтрак</b>					
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	165	3,24	0,26	11,43	62,54
<b>2-ой завтрак</b>					
Натуральный йогурт с фруктами	200	6,71	4,27	13,3	120,11
Виноград	150	0,9	0,9	23,1	108
<b>Обед</b>					
Салат из листьев шпината с лососем	130	14,06	5,84	8,43	143,23

Свекольный суп с мускатным орехом	250	2,5	0,58	15,34	79,01
Картофель, запеченный с розмарином	150	3,03	13,45	23,27	228,23
<b>Полдник</b>					
Овсяное печенье с яблоком, курагой и вишней	120	11,4	7,6	66,12	380,04
<b>Ужин</b>					
Тонкий край ягненка в зелени	100	21,44	7,66	0,4	165,35
Соус орехово-кунжутный	15	0,74	3,71	2,17	45,79
Овощи дип	200	2,79	0,29	9,64	53,61
Творожный соус	50	2,81	10,79	1,63	116,14
<b>Итого за день</b>		100,15	84,35	214,79	2 043,95

### БАЛАНС ВКУСА / Правильное питание 2000 Ккал

в меню возможны изменения

<b>06.12/Чт</b>	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал.
<b>Завтрак</b>					
Каша из птитима с кокосовым молоком и курагой	300	9,63	16,59	58,08	423,48
Дыня	200	1,2	0,6	14,8	70
<b>2-ой завтрак</b>					
Сырники с шоколадом и бананом	150	19,65	31,63	20,63	434,22
Сметана	50	1,3	7,5	1,8	81
<b>Обед</b>					
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
<b>Полдник</b>					
Морковный смузи с клубникой и крыжовником	250	1,21	0,29	28,54	126,03
<b>Ужин</b>					
Запеченная индейка	120	37,01	11,69	0,96	268,03
Соус горчичный	25	0,5	15,48	3,38	154,6
Бланшированные овощи	200	3,57	0,49	9,91	58,65
<b>Итого за день</b>		110,71	100,89	162,15	2 015,82

### БАЛАНС ВКУСА / Правильное питание 2000 Ккал

в меню возможны изменения

<b>07.12/Пт</b>	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал.
<b>Завтрак</b>					
Овсяная каша с яблоком и корицей	300	6,68	2,44	34,08	186,66
Ферментированные орехи	45	7,68	25,07	6,68	282,66
Слива	150	1,2	0,45	14,4	73,5
<b>2-ой завтрак</b>					
Тортилья с печеными овощами и твердым тофу NEW	217	10,02	9,99	37,52	283,52
<b>Обед</b>					
Салат из моркови с орехами и семенами	150	3,58	10,66	15,71	172,07
Грибной суп	250	1,94	5,72	5,58	81,83
Каре ягненка с розмарином и гранатом	138	14,18	18,83	2,16	344,98
Соус малиновый	30	0,2	0,14	9,44	38,9
Салат табуле из кус кус, томатов конкасе, огурцов с петрушкой	150	4,07	12,17	14,41	189,12
<b>Полдник</b>					
Лимонное суфле	35	3,98	11,23	1,04	121,75
<b>Ужин</b>					
Запеченное филе дорадо	150	28,52	6,42	1,29	180,88
Овощи гриль	200	3,79	1,21	8,28	58,62
<b>Итого за день</b>		85,84	104,33	150,59	2 014,49

### БАЛАНС ВКУСА / Правильное питание 2000 Ккал

в меню возможны изменения

<b>08.12/Сб</b>	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал.
<b>Завтрак</b>					
Каша из полбы и чечевицы на соевом молоке	300	13,92	4,31	30,96	216,78

Яблоки красные	150	0,8	0,7	17,32	85,49
Сыр	50	14,5	8,5		135
<b>2-ой завтрак</b>					
Яйцо-пашот с салатом и авокадо	250	11,96	18,17	9,65	260,06
Хлебцы ржаные	20	2,4	0,56	12	74
<b>Обед</b>					
Салат из томатов с листьями салата и дайконом	120	1,55	0,27	2,98	20,79
Соус Бальзамик	15	0,04	11,3	0,6	104,35
Томатный крем суп	250	2,63	0,8	8,99	63,53
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
<b>Полдник</b>					
Конфеты из кураги с семечками, миндалем и протеином	30	5,6	9,84	7,1	138,88
Морс из черной смородины	250	0,45	0,13	29,58	119
<b>Ужин</b>					
Фунчоза с кальмаром и овощами	300	13,95	9,54	34,7	285,99
<b>Итого за день</b>		89,03	86,34	184,67	2 024,8

### БАЛАНС ВКУСА / Правильное питание 2000 Ккал

в меню возможны изменения

09.12/Вс	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал.
<b>Завтрак</b>					
Бирхер-мюсли	300	15,68	16,92	43,87	390,84
Цитрусовый микс	150	1,18	0,22	11,61	58
<b>2-ой завтрак</b>					
Фалафель с печеным перцем	135	11,8	17,81	23,07	296,01
Йогуртовый соус к фалафелю	50	2,33	1,13	1,22	25,22
<b>Обед</b>					
Салат из сезонных овощей с сыром фета	150	8,41	12,75	4,76	169,25
Крем суп из тыквы	250	2,02	5,18	9,52	93,07
Киноа с креветками	260	32,03	4,4	25,92	281,57
<b>Полдник</b>					
Кукурузно-миндальные блинчики с творогом и маком	180	15,46	17,92	37,82	360,45
Греческий йогурт	50	2,25	1,75	3,15	37,5
<b>Ужин</b>					
Филе куриной грудки, приготовленное на пару с душистым чабрецом	100	11,67	4,65	0,62	132,02
Соус "Жгучий цитрус"	30	0,33	3,47	4,15	50,4
Икра из печеных баклажанов с вешенками и свежей зеленью	150	4,16	6,25	9,32	114,3
<b>Итого за день</b>		107,32	92,45	175,03	2 008,63