

БАЛАНС ВКУСА / Правильное питание 2400 Ккал

в меню возможны изменения

03.12/Пн	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал.
Завтрак					
Скрамбл из перепелиных яиц с семгой и овощами	200	22,51	16,87	6,83	269,74
Тыквенная запеканка с курагой	150	7,03	4,63	37,38	220,79
Кокосовый крем	50	0,7	8,1	7,09	104,13
2-ой завтрак					
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
Гранат	100	0,7	0,6	14,5	72
Обед					
Суп Том Ям	300	18,22	22,6	5,53	300,41
Котлеты из индейки	90	19,46	5,94	1,98	144,68
Соус айоли	30	3,34	6,28	4,48	87,87
Булгур с овощами	150	6,18	5,54	29,91	194,33
Полдник					
Моцарелла с томатами и базиликом	195	23,87	31,16	5,41	401,1
Ужин					
Форель, запеченная с медовым перцем и горной мятой	130	24,87	6,4	1,94	160,87
Цукини, сельдерей, сладкий перец с чабрецом	200	3,09	0,88	13,75	76,36
Итого за день		157,18	125,93	164,95	2 420,08

БАЛАНС ВКУСА / Правильное питание 2400 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	300	5,46	19,31	46,27	382,01
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
Цельнозерновой хлеб	45	9,45	0,9	9	81,9
Клубничное желе с лаймом	200	4,02	0,19	30,12	141,54
Обед					
Цитрусовый микс с листьями салатов	150	1,4	7,76	6,62	106,73
Филе куриной грудки, приготовленное на пару с душистым чабрецом	130	15,17	6,05	0,81	171,63
Соус брусничный	50	0,23	0,16	10,06	44,5
Фасолевый суп с овощами	300	4,58	0,44	11,43	70,59
Киноа с овощам	180	7,13	4,45	28,22	194,14
Полдник					
Жаркое из тофу с баклажанами	250	11,68	31,72	13,79	387,44
Ужин					
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
На ночь					
Ряженка	280	8,4	8,96	11,48	160,16
Итого за день		112,69	101,82	237,93	2 404,52

БАЛАНС ВКУСА / Правильное питание 2400 Ккал

в меню возможны изменения

05.12/Ср	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал.
Завтрак					
Бургер с креветками	205	24,6	18,11	26,53	373,85
Салат из хрустящего яблока с кольраби и проростками бобовых NEW	170	3,34	0,27	11,78	64,44
2-ой завтрак					
Натуральный йогурт с фруктами	200	6,71	4,27	13,3	120,11
Виноград	150	0,9	0,9	23,1	108
Обед					

Овощи дип	130	1,81	0,19	6,27	34,85
Творожный соус	50	2,81	10,79	1,63	116,14
Свекольный суп с мускатным орехом	250	2,5	0,58	15,34	79,01
Тонкий край ягненка в зелени	120	25,72	9,19	0,48	198,41
Соус кунжутно-пряный	25	0,53	10,17	0,57	95,02
Картофель, запеченный с розмарином	150	3,03	13,45	23,27	228,23
Овсяное печенье с яблоком, курагой и вишней	90	8,55	5,7	49,59	285,03
Полдник					
Миндальные блинчики с грибами и паштетом из цыпленка	190	20	19	26,18	355,04
Ужин					
Филе трески в соусе баже NEW	150	18,21	17,36	3,37	247,58
Соте из овощей	200	5,72	3,69	13,45	110,27
Итого за день		124,43	113,67	214,86	2 415,98

БАЛАНС ВКУСА / Правильное питание 2400 Ккал

в меню возможны изменения

06.12/Чт					
Завтрак					
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
2-ой завтрак					
Сырники с шоколадом и бананом	150	19,65	31,63	20,63	434,22
Сметана	50	1,3	7,5	1,8	81
Апельсиновый смузи с морковью NEW	250	1,91	0,41	21,83	102,95
Обед					
Марсельский суп с морепродуктами	250	11,14	1,25	4,89	76,2
Эсколар запеченный с тимьяном	120	25,81	10,42	0,39	201,01
Рисовый микс с тушеными овощами и оливковым маслом	150	3,99	6,69	18,83	156,1
Полдник					
Биточки из грибного ассорти с кешью	200	7,06	28,58	12,67	337,87
Ужин					
Запеченная индейка	130	40,09	12,66	1,04	290,37
Соус горчичный	30	0,59	18,58	4,06	185,51
Бланшированные овощи	200	3,88	0,43	7,65	50,24
Итого за день		126,25	135,34	166,67	2 408,95

БАЛАНС ВКУСА / Правильное питание 2400 Ккал

в меню возможны изменения

07.12/Пт					
Завтрак					
Морс из клюквы	250	0,29	0,11	16,01	64
Овсяная каша с яблоком и корицей	250	5,57	2,03	28,4	155,55
Ферментированные орехи	40	6,82	22,28	5,94	251,26
Слива	150	1,2	0,45	14,4	73,5
2-ой завтрак					
Тортилья с печеными овощами и твердым тофу NEW	217	10,02	9,99	37,52	283,52
Салат из моркови с орехами и семенами	150	3,58	10,66	15,71	172,07
Обед					
Грибной суп	300	2,33	6,86	6,69	98,2
Вырезка говядины, приготовленная сувид	150	31,25	12,57	1,87	288,13
Соус малиновый	30	0,2	0,14	9,44	38,9
Салат табуле из кус кус, томатов конкасе, огурцов с петрушкой	160	4,34	12,98	15,37	201,73
Полдник					
Лимонное суфле	105	11,94	33,69	3,12	365,25
Ужин					
Запеченное филе дорадо	150	28,52	6,42	1,29	180,88
Овощи гриль	200	3,79	1,21	8,28	58,62
На ночь					
Питьевой йогурт с ягодами годжи	250	12,38	8,29	11,75	182,46
Итого за день		122,23	127,68	175,79	2 414,07

БАЛАНС ВКУСА / Правильное питание 2400 Ккал

в меню возможны изменения

08.12/Сб	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал.
Завтрак					
Морс из черной смородины	250	0,45	0,13	29,58	119
Каша из полбы на миндальном молоке с инжиром и маком	300	10,89	2,94	58,62	306,24
Яйцо-пашот с салатом и авокадо	150	7,18	10,9	5,79	156,04
2-ой завтрак					
Яблоки красные	150	0,8	0,7	17,32	85,49
Конфеты из кураги с семечками, миндалем и протеином	45	8,4	14,76	10,65	208,32
Обед					
Салат из томатов с листьями салата и дайконом	180	2,33	0,41	4,47	31,18
Соус Бальзамик	20	0,06	15,07	0,8	139,14
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
Полдник					
Биточки из нута с овощным миксом и соевой сметаной	230	15,58	8,65	46,72	310,56
Гречотто с грибным кремом, с пармезаном реджано, грибами гриль и ба	150	9,07	9,11	17,44	188,2
Ужин					
Фунчоза с кальмаром и овощами	300	13,95	9,54	34,7	285,99
Итого за день					2 414,62

БАЛАНС ВКУСА / Правильное питание 2400 Ккал

в меню возможны изменения

09.12/Вс	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал.
Завтрак					
Бирхер-мюсли	300	15,68	16,92	43,87	390,84
Цитрусовый микс	150	1,18	0,22	11,61	58
2-ой завтрак					
Фалафель с печеным перцем	150	13,11	19,79	25,63	328,9
Йогуртовый соус к фалафелю	50	2,33	1,13	1,22	25,22
Обед					
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
Полдник					
Кукурузно-миндальные блинчики с творогом и маком	240	20,61	23,9	50,43	480,61
Греческий йогурт	50	2,25	1,75	3,15	37,5
Ужин					
Филе куриной грудки, приготовленное на пару с душистым чабрецом	150	17,51	6,98	0,93	198,03
Соус "Жгучий цитрус"	30	0,33	3,47	4,15	50,4
Икра из печеных баклажанов с вешенками и свежей зеленью	200	5,55	8,33	12,43	152,4
На ночь					
Ряженка	250	7,5	8	10,25	143
Итого за день					2 408,79