

БАЛАНС ВКУСА / Правильное питание Fish 1200 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
2-ой завтрак					
Гранат	100	0,7	0,6	14,5	72
Обед					
Суп Том Ям	250	15,18	18,84	4,61	250,34
Булгур с овощами	150	6,18	5,54	29,91	194,33
Полдник					
Воздушное творожное суфле	100	17,13	10,86	14,54	208,73
Ягодный микс	20	0,24	0,11	1,11	8,41
Ужин					
Форель, запеченная с медовым перцем и горной мятой	130	24,87	6,4	1,94	160,87
Цукини, сельдерей, сладкий перец с чабрецом	150	2,32	0,66	10,31	57,27
Итого за день		89,13	59,88	83,75	1 221,69

БАЛАНС ВКУСА / Правильное питание Fish 1200 Ккал

в меню возможны изменения

04.12/Вт	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал.
Завтрак					
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					
Йогурт с гранолой	160	11,12	16,07	20,6	275,22
Обед					
Фасолевый суп с овощами	250	3,82	0,36	9,53	58,83
Жаркое из тофу с баклажанами	150	7,01	19,03	8,27	232,46
Полдник					
Клубничное желе с лаймом	150	3,01	0,14	22,59	106,16
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		49,82	56,6	125,55	1 221,13

БАЛАНС ВКУСА / Правильное питание Fish 1200 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
2-ой завтрак					
Салат из хрустящего яблока с кольраби и проростками бобовых NEW	165	3,24	0,26	11,43	62,54
Обед					
Овощи дип	100	1,4	0,15	4,82	26,81
Творожный соус	30	1,69	6,47	0,98	69,68
Свекольный суп с мускатным орехом	250	2,5	0,58	15,34	79,01
Картофель, запеченный с розмарином	130	2,63	11,66	20,17	197,8
Полдник					
Виноград	100	0,6	0,6	15,4	72
Ужин					
Филе трески в соусе баже NEW	150	18,21	17,36	3,37	247,58
Соте из овощей	150	4,29	2,76	10,09	82,7
Итого за день		59,16	57,95	108,13	1 211,97

БАЛАНС ВКУСА / Правильное питание Fish 1200 Ккал

в меню возможны изменения

06.12/Чт	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал.
Завтрак					
Каша из птитима с кокосовым молоком и курагой	250	8,03	13,82	48,4	352,9
2-ой завтрак					
Дыня	200	1,2	0,6	14,8	70
Обед					
Марсельский суп с морепродуктами	250	11,14	1,25	4,89	76,2
Рисовый микс с тушеными овощами и оливковым маслом	150	3,99	6,69	18,83	156,1
Полдник					
Сырники с шоколадом и бананом	120	15,72	25,31	16,5	347,37
Ужин					
Эскелар запеченный с тимьяном	100	21,51	8,68	0,33	167,51
Бланшированные овощи	150	2,91	0,33	5,74	37,68
Итого за день		64,5	56,68	109,49	1 207,76

БАЛАНС ВКУСА / Правильное питание Fish 1200 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
Обед					
Салат из моркови с орехами и семенами	130	3,1	9,24	13,61	149,13
Грибной суп	250	1,94	5,72	5,58	81,83
Судак в сливочной глазури и в свежей зелени NEW	100	19,96	6,92	0,65	145,62
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	100	19,01	4,28	0,86	120,59
Овощи гриль	156	2,96	0,94	6,46	45,72
Итого за день		65,77	64,21	86,45	1 204,56

БАЛАНС ВКУСА / Правильное питание Fish 1200 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	250	9,08	2,45	48,85	255,2
Яблоки красные	150	0,8	0,7	17,32	85,49
2-ой завтрак					
Биточки из нута с овощным миксом и соевой сметаной	115	7,79	4,33	23,36	155,28
Обед					
Томатный крем суп	250	2,63	0,8	8,99	63,53
Паста фузилли с лососем в сливочно-томатном соусе с хрустящей брок	200	14,9	7,97	27,3	243,65
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		54,75	35,63	167,62	1 228,02

БАЛАНС ВКУСА / Правильное питание Fish 1200 Ккал

в меню возможны изменения

09.12/Вс	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал.
Завтрак					
Бирхер-мюсли	250	13,07	14,1	36,56	325,7
Цитрусовый микс	150	1,18	0,22	11,61	58
Обед					
Крем суп из тыквы	250	2,02	5,18	9,52	93,07
Киноа с овощам	200	7,92	4,95	31,36	215,71

Полдник					
Салат из сезонных овощей с сыром фета	180	10,09	15,3	5,72	203,09
Дрессинг лимонный п/ф 13.06.18 Павел	15	0,03	11,63	0,09	105,63
Ужин					
Креветки на пару	150	0,1	11,56	0,13	105,35
Икра из печеных баклажанов с вешенками и свежей зеленью	150	4,16	6,25	9,32	114,3
Итого за день		38,57	69,19	104,31	1 220,85