

## БАЛАНС ВКУСА / КЕТО-ДИЕТА

в меню возможны изменения

	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал.
<b>Завтрак</b>					
Яйцо-пашот с салатом и авокадо	250	11,96	18,17	9,65	260,06
Очечий сыр Романо Густо	40	12,8	11,2	0,8	138
<b>Обед</b>					
Зеленый салат с ягодами	130	1,72	8,82	5,63	116,65
Кокосовый крем-суп из брокколи	250	6,16	23,93	9,32	282,39
Вырезка говядины, приготовленная сувид	60	12,5	5,03	0,75	115,25
Соус горчичный	15	0,3	9,29	2,03	92,76
Миньон из запеченных баклажанов, цукини с томатным соусом	150	2,78	3,75	12,67	99,15
<b>Ужин</b>					
Салат цитрусовый лосось с овечьей брынзой и лесными грибами	200	25,3	25,89	1,49	342,81
<b>Итого за день</b>		73,52	106,08	42,34	1 447,07

	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал.
<b>Завтрак</b>					
Кокосовый пудинг из ширатаки с голубикой и малиной	250	5,32	15,96	9,28	211,2
Кекс из овечьей рикотты с маком	35	4,92	6,25	2,2	80,9
<b>Обед</b>					
Костный бульон с перепелиным яйцом	250	1,77	1,68	1,37	27,91
Тарталетки из миндальной муки с кальмаром	120	24,49	42,96	5,02	504,86
Листья салата с авокадо хаас, огурцами и болгарским перцем	200	6,02	19,05	8,39	237,23
Соус орехово-кунжутный	20	0,99	4,95	2,9	61,05
<b>Ужин</b>					
Фермерский цыпленок с моцареллой и зеленью	100	26,93	12,58	2,48	232,51
Овощи гриль	200	3,79	1,21	8,28	58,62
<b>Итого за день</b>		74,23	104,64	39,92	1 414,28

	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал.
<b>Завтрак</b>					
Скрамбл из перепелиных яиц с беконом	250	25,71	42,76	3,74	496,9
Огуречный салат с зеленью и семенами тыквы	150	3,46	2,05	5,3	53,61
Травяной соус	25	0,67	4,81	0,59	47,07
<b>Обед</b>					
Греческий салат с овечьей брынзой	150	7,6	7,34	4,15	116,24
Суп из перепелок с рисом ширатаки	250	4,17	0,77	5,93	50,73
Лимонно-тимьяновые креветки на гриле	100	19,85	6,06	1,7	135,76
Печенье кокосовое	27	0,8	14,46	6,57	154,65
<b>Ужин</b>					
Скумбрия, запеченная с чабрецом	100	19,03	17,07	0,23	231,1
Спаржа с помидорами	215	4,96	6,36	9,65	114,87
<b>Итого за день</b>		86,25	101,68	37,86	1 400,93

	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал.
<b>Завтрак</b>					
Воздушное творожное суфле из овечьего творога	200	23,28	28,67	12,21	344,88
Сметана	50	1,3	7,5	1,8	81
Ежевика	50	0,75	0,25	2,2	17
<b>Обед</b>					
Грибной крем-суп из шампиньонов с беконом	250	5,02	14,58	1,48	155,39
Спагетти ширатаки с индейкой в сливочном соусе	150	13,67	15,58	3,02	238,64
Кокосовый пудинг с семенами чиа	100	4,27	16,73	11,73	176,39
<b>Ужин</b>					
Мидии в итальянском соусе "Napoli"	100	14,96	8,57	6,87	162,69
Цукини с грецкими орехами и овечьим сыром	150	6,98	21	6,73	238,7
<b>Итого за день</b>		70,23	112,88	46,04	1 414,69

	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал.
<b>Завтрак</b>					
Творожный мусс с авокадо и томатами	150	5,35	30,41	4,12	322,04
Миндальный хлеб	50	11,16	22,56	1,53	252,65
<b>Обед</b>					
Зеленый суп из щавеля	250	1,78	2,55	7,18	59,85
Курица "карри"	120	10,32	7,78	2,92	160,23
Пхали из шпината	100	9,63	26,06	6,32	304,93
<b>Ужин</b>					
Листья салата с овощами, креветками и перепелиными яйцами	250	21,18	11,02	4,21	202,24
Соус песто	35	1,07	9,75	0,78	95,79
<b>Итого за день</b>		60,49	110,13	27,06	1 397,73

	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал.
<b>Завтрак</b>					
Руллет из семги со сливочным сыром и зеленью	120	13,31	18,76	6,29	249,81
Салат из брокколи с огурцами, авокадо и маслинами	140	2,75	8,54	4,52	109,62
<b>Обед</b>					
Крем-суп из цветной капусты и цукини с маслом гхи	250	2,99	9,39	3,66	113,24
Вырезка ягненка с пастой тахина, ароматными травами и орехом пекан	90	15,39	20,76	1,23	257,03
Салат с авокадо, томатами черри, рукколой и овечьим сыром	150	9,83	15,72	3,77	186,51
Домашний майонез	20	0,35	17,34	0,06	157,42
<b>Ужин</b>					
Кунжутный лосось с устричным грибом и маринованным цукини	100	16,88	24,23	1,46	292,19
Соте из овощей	150	4,29	2,76	10,09	82,7
<b>Итого за день</b>		65,79	117,5	31,08	1 448,52

	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал.
<b>Завтрак</b>					
Сметанник с фермерским творогом и миндальной мукой	200	21,87	54,65	8,81	612,04
Ягодный микс	50	0,61	0,28	2,77	21,03
<b>Обед</b>					
Крем суп из белых грибов и вешенок с трюфельным маслом	250	2,12	3,41	4,14	56,16
Маринованная утиная грудка на французский манер	100	20,59	24,54	5,24	326,42
Соус "Жгучий Цитрус" NEW	20	0,22	2,31	2,77	33,6
<b>Ужин</b>					
Огуречный салат с редисом, стручковым горошком, зеленью и эстрагоном	150	1,59	0,17	4,48	26,69
Соус из трех видов масла с мятой и горчицей	10	0,23	6,2	0,13	56,42
Микс салатов из камчатского краба с кедровым орехом и черри	250	3,37	18,63	20,34	264,81
<b>Итого за день</b>		50,6	110,19	48,68	1 397,17