

БАЛАНС ВКУСА / ПОСТНАЯ ПРОГРАММА 1200 ККАЛ

в меню возможны изменения

10.09. / ПН	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал.
Завтрак					
Гречка с кедровыми орехами и черносливом	180	6,98	12,21	32,45	264,35
2-ой завтрак					
Инжир	150	1,05	0,3	18	81
Обед					
Овощной суп с чечевицей	250	3,06	6,48	7,81	102,68
Булгур с овощами	150	6,18	5,54	29,91	194,33
Полдник					
Тыквенная запеканка с курагой	150	7,03	4,63	37,38	220,79
Кокосовый крем	40	0,56	6,48	5,67	83,3
Ужин					
Фрикадельки из тофу п/ф	150	10,38	13,92	19,57	246,3
Цукини, сельдерей, сладкий перец с чабрецом	150	2,32	0,66	10,31	57,27
Итого за день		37,56	50,22	161,1	1 250,02

11.09. / ВТ	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал.
Завтрак					
Рисовый пудинг на кокосовом молоке с цитранелью	200	3,64	12,87	30,85	254,67
2-ой завтрак					
Арбуз	200	1,2	0,2	11,6	54
Обед					
Фасолевый суп с овощами	250	3,82	0,36	9,53	58,83
Хумус	100	9,13	12,72	20,85	232,17
Цельнозерновой хлеб	25	5,25	0,5	5	45,5
Киноа с овощам	150	5,94	3,71	23,52	161,78
Полдник					
Цитрусовый микс с листьями салатов	150	1,49	7,77	6,8	107,93
Ужин					
Жаркое из тофу с баклажанами	200	9,35	25,38	11,03	309,95
Итого за день		39,82	63,51	119,18	1 224,83

12.09. / СР	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал.
Завтрак					
Бургер с фалафелем и овощами	280	18,8	33,86	56,63	612,95
2-ой завтрак					
Виноград	100	0,6	0,6	15,4	72
Обед					
Свекольный суп с мускатным орехом	250	2,5	0,58	15,34	79,01
Голубцы с нутом и фасолью	100	6,48	7,17	16,33	156,56
Полдник					
Овощи дип	150	2,09	0,22	7,23	40,21
Веганская сметана из тофу	30	1,51	4,39	0,84	44,67
Ужин					
Ферментированные орехи	20	3,41	11,14	2,97	125,63
Соте из овощей	150	4,29	2,76	10,09	82,7
Итого за день		39,68	60,72	124,83	1 213,73

13.09. / ЧТ	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал.
Завтрак					
Каша из птитима с кокосовым молоком и курагой	200	6,42	11,06	38,72	282,32
2-ой завтрак					
Дыня	200	1,2	0,6	14,8	70
Обед					
Американский крем-суп с ароматом фенхеля и мягким тофу	250	11,06	9,06	45,64	324,93
Рисовый микс с тушеными овощами и оливковым маслом	180	4,79	8,03	22,59	187,32
Полдник					
Конфеты из клюквы и миндаля	30	1,73	4,62	16,82	116,93
Ужин					
Биточки из грибного ассорти с кешью	100	3,53	14,29	6,33	168,93
Бланшированные овощи	150	2,69	0,48	7,46	45,14
Итого за день		31,42	48,14	152,36	1 195,57

14.09. / 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	215	9,93	9,9	37,17	280,91
Обед					
Грибной суп	250	1,94	5,72	5,58	81,83
Салат табуле из кус кус, томатов конкасе, огурцов с петрушкой	180	4,89	14,6	17,29	226,94
Полдник					
Сыр тофу с нори и вешенками	200	10,93	14,31	8,48	206,67
Ужин					
Фунчоза с грибами и овощами	250	7,59	6,97	29,17	200,07
Итого за день		42,05	53,98	140,49	1 225,47

15.09. / СБ	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал.
Завтрак					
Каша из полбы и чечевицы на соевом молоке	200	9,28	2,87	20,64	144,52
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
Паста фузилли в томатном соусе	200	9,4	4,51	38,17	234,6
Полдник					
Мини блинчики банановые с корицей	120	4,28	11,92	44,08	296,16
Кокосовый крем	30	0,42	4,86	4,25	62,48
Ужин					
Биточки из нута с овощным миксом и соевой сметаной	227	15,38	8,54	46,11	306,51
Итого за день		42,19	34,2	179,56	1 193,29

16.09. / ВС	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал.
Завтрак					
Запеченная гранола с изюмом, клюквой семенами и орехами	70	6,59	20,45	23,32	302,14
Молоко миндальное	120	0,6	1,32	3,6	28,8
2-ой завтрак					
Нектарин	150	1,59	0,48	13,28	66
Обед					
Крем суп из тыквы	250	2,02	5,18	9,52	93,07
Киноа с креветками	200	24,64	3,38	19,94	216,59
Полдник					
Салат из сезонных овощей с сыром тофу	150	3,63	11,14	3,62	130,76
Дрессинг лимонный	5	0,01	3,88	0,03	35,21
Ужин					
Фалафель с печеным перцем	100	8,74	13,19	17,09	219,27
Икра из печеных баклажанов с лисичками и свежей зеленью	150	4,16	6,25	9,32	114,3

Итого за день		51,98	65,27	99,72	1 206,14
---------------	--	-------	-------	-------	----------