

БАЛАНС ВКУСА / ПОСТНАЯ ПРОГРАММА 1800 ККАЛ

в меню возможны изменения

10.09. / ПН	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал.
Завтрак					
Гречка с кедровыми орехами и черносливом	250	9,69	16,96	45,07	367,16
Инжир	150	1,05	0,3	18	81
2-ой завтрак					
Тыквенная запеканка с курагой и кокосом	150	6,47	2,53	52,26	259,2
Ягодный микс	30	0,37	0,17	1,66	12,62
Кокосовый крем	30	0,42	4,86	4,25	62,48
Обед					
Овощной суп с чечевицей	250	3,06	6,48	7,81	102,68
Булгур с овощами	160	6,6	5,9	31,91	207,29
Хлебцы ржаные	20	2,4	0,56	12	74
Полдник					
Зеленый салат с авокадо, семенами тыквы и ягодами годжи	150	6,72	10,29	22,63	215,37
Лимонный соус	20	0,19	12,63	2,68	126,57
Ужин					
Фрикадельки из тофу	150	10,38	13,92	19,57	246,3
Цукини, сельдерей, сладкий перец с чабрецом	200	3,09	0,88	13,75	76,36
Итого за день		50,44	75,48	231,59	1 831,03

11.09. / 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 с яблоком и кокосовым молоком	300	6,73	8,94	39,66	267,62
Арбуз	200	1,2	0,2	11,6	54
2-ой завтрак					
Скрембл из тофу с овощами	200	8,88	8,32	8,09	143,92
Обед					
Фасолевый суп с овощами	300	4,58	0,44	11,43	70,59
Хумус	150	13,69	19,08	31,27	348,26
Цельнозерновой хлеб	45	9,45	0,9	9	81,9
Киноа с овощам	150	5,94	3,71	23,52	161,78
Полдник					
Цитрусовый микс с листьями салатов	200	1,98	10,36	9,06	143,9
Ужин					
Пюре из тыквы, сельдерея с брокколи и болгарским перцем	120	2,44	0,37	10,24	54,19
Жаркое из тофу с баклажанами	200	9,35	25,38	11,03	309,95
Итого за день		67,95	80,84	198,64	1 819,07

12.09. / СР	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал.
Завтрак					
Бургер с фалафелем и овощами	270	18,13	32,65	54,61	591,06
Салат из хрустящего яблока с кольраби и проростками бобовых NEW	165	3,24	0,26	11,43	62,54
2-ой завтрак					
Овсяное печенье с курагой и тыквой	90	4,44	11,61	33,12	256,26
Молоко миндальное	120	0,6	1,32	3,6	28,8
Обед					
Овощи дип	150	2,28	0,24	7,5	42,48
Веганская сметана из тофу	50	2,52	7,32	1,4	74,45
Свекольный суп с мускатным орехом	250	2,23	0,56	13,7	71,18
Картофель, запеченный с розмарином	150	3,91	13,63	30,43	262,06
Полдник					
Виноград	150	0,9	0,9	23,1	108
Ужин					
Голубцы с нутом и фасолью	130	8,42	9,32	21,23	203,53
Соте из овощей	200	5,72	3,69	13,45	110,3
Итого за день		52,39	81,5	213,57	1 810,66

13.09. / ЧТ	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал.
Завтрак					
Каша из птитима с кокосовым молоком и курагой	300	9,63	16,59	58,08	423,48
2-ой завтрак					
Дыня	200	1,2	0,6	14,8	70
Обед					
Пхали из белокачанной капусты	100	4,67	11,83	6,82	153,55
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	200	5,33	8,92	25,11	208,13
Полдник					
Конфеты из клюквы и миндаля	45	2,6	6,93	25,22	175,39
Морковный смузи с клубникой и крыжовником	250	1,21	0,29	28,54	126,03
Ужин					
Биточки из грибного ассорти с кешью	150	5,3	21,44	9,5	253,4
Бланшированные овощи	200	3,59	0,64	9,95	60,19
Итого за день		44,59	76,3	223,66	1 795,1

14.09. / ПТ	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал.
Завтрак					
Овсяная каша с яблоком и корицей	300	6,68	2,44	34,08	186,66
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
Морс из клюквы	250	0,28	0,11	6,06	26,38
Обед					
Грибной суп	250	1,94	5,72	5,58	81,83
Салат табуле из кус кус, томатов конкасе, огурцов с петрушкой	150	4,07	12,17	14,41	189,12
Сыр тофу с нори и вешенками	200	10,93	14,31	8,48	206,67
Полдник					
Салат из моркови с орехами и семенами	150	3,58	10,66	15,71	172,07
Ферментированные орехи	45	7,68	25,07	6,68	282,66
Ужин					
Фунчоза с грибами и овощами	300	9,11	8,36	35,01	240,08
Цельнозерновой хлеб	45	9,45	0,9	9	81,9
Итого за день		64,85	90,09	186,58	1 821,78

15.09. / СБ	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал.
Завтрак					
Каша из полбы на миндальном молоке с инжиром и маком	300	10,89	2,94	58,62	306,24
Конфеты из кураги с грецким орехом	45	2,87	7,37	21,21	165,16
2-ой завтрак					
Яблоки красные	150	0,8	0,7	17,32	85,49
Салат из томатов с листьями салата и дайконом	180	2,41	0,43	4,5	31,8
Соус Бальзамик	20	0,06	15,07	0,8	139,14
Обед					
Томатный крем суп	250	2,63	0,8	8,99	63,53
Гречотто с грибным кремом и баклажаном	200	8,31	9,55	24,9	218,76
Полдник					
Мини блинчики банановые с корицей	120	4,28	11,92	44,08	296,16
Кокосовый крем	40	0,56	6,48	5,67	83,3
Ужин					
Биточки из нута с овощным миксом и соевой сметаной	227	15,38	8,54	46,11	306,51
Овощи гриль	100	1,87	0,57	4,04	28,55
Хлебцы ржаные	20	2,4	0,56	12	74

Итого за день		52,46	64,93	248,24	1 798,64
----------------------	--	-------	-------	--------	----------

16.09. / ВС	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал.
Завтрак					
Запеченная гранола с изюмом, клюквой семенами и орехами	95	8,94	27,76	31,64	410,04
Молоко миндальное	250	1,25	2,75	7,5	60
Нектарин	150	1,59	0,48	13,28	66
2-ой завтрак					
Фалафель с печеным перцем	150	13,11	19,79	25,63	328,9
Огуречный соус	50	2,39	9,21	3,02	103,94
Обед					
Крем суп из тыквы	300	2,43	6,22	11,43	111,68
Киноа с овощам	200	7,92	4,95	31,36	215,71
Полдник					
Салат из сезонных овощей с сыром тофу	150	3,63	11,14	3,62	130,76
Дрессинг лимонный	10	0,02	7,76	0,06	70,42
Ужин					

Миньон из запеченных баклажанов, цукини с томатным соусом	245	4,55	6,13	20,69	161,95
Икра из печеных баклажанов с лисичками и свежей зеленью	200	5,55	8,33	12,43	152,4
Итого за день		51,38	104,52	160,66	1 811,8