

БАЛАНС ВКУСА / 1500 ККАЛ

В меню возможны изменения

10.09. / ПН	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал.
Завтрак					
Тыквенная запеканка с курагой	200	9,38	6,18	49,84	294,39
Инжир	150	1,05	0,3	18	81
2-ой завтрак					
Моцарелла с томатами и базиликом	100	12,23	15,99	2,78	205,83
Обед					
Суп Том Ям	250	15,23	18,85	4,61	250,34
Котлеты из индейки	90	19,46	1,94	1,98	108,72
Булгур с овощами	130	5,36	4,8	25,92	168,42
Полдник					
Воздушное творожное суфле	100	17,13	10,86	14,54	208,73
Ягодный микс	50	0,61	0,28	2,77	21,03
Ужин					
Форель, запеченная с медовым перцем и горной мятой	100	18,78	4,82	1,02	122,81
Цукини, сельдерей, сладкий перец с чабрецом	150	2,32	0,66	10,31	57,27
Итого за день		101,55	64,68	131,77	1 518,54

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 на кокосовом молоке с цитранелью	250	4,55	16,09	38,56	318,34
Арбуз	200	1,2	0,2	11,6	54
2-ой завтрак					
Омлет с брокколи и томатами конкассе	200	15,86	12,57	5,81	201,41
Обед					
Фасолевый суп с овощами	250	3,82	0,36	9,53	58,83
Филе куриной грудки, приготовленное на пару с душистым чабрецом	120	14	5,58	0,74	158,42
Соус брусничный	50	0,23	0,16	10,06	44,5
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					
Мидии запеченные с томатами конкассе и сыром пармезан	150	16,14	4,04	5,03	123,97
Пюре из тыквы, сельдерея с брокколи и болгарским перцем	150	3,05	0,46	12,8	67,74
Итого за день		70,48	56,67	160,45	1 515,85

12.09. / СР	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал.
Завтрак					
Миндальные блинчики с грибами и паштетом из цыпленка	285	30	28,5	39,27	532,56
Салат из хрустящего яблока с кольраби и проростками бобовых NEW	120	2,36	0,19	8,31	45,48
2-ой завтрак					
Натуральный йогурт с фруктами	150	5,03	3,2	9,98	90,08
Обед					
Свекольный суп с мускатным орехом	250	2,5	0,58	15,34	79,01
Тонкий край ягненка в зелени	100	21,44	7,66	0,4	165,35
Овощи дип	150	2,09	0,22	7,23	40,21
Творожный соус	50	2,81	10,79	1,63	116,14
Полдник					
Виноград	150	0,9	0,9	23,1	108
Ужин					
Салат из листьев шпината с лососем	250	33,04	14,71	16,03	330
Итого за день		100,17	66,75	121,29	1 506,83

13.09. / ЧТ	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал.
Завтрак					
Каша из пшеницы с кокосовым молоком и курагой	200	6,42	11,06	38,72	282,32
Дыня	200	1,2	0,6	14,8	70
2-ой завтрак					
Сырники с шоколадом и бананом	75	9,82	15,82	10,31	217,11
Обед					
Марсельский суп с морепродуктами	250	11,14	1,25	4,89	76,2
Эсколар запеченный с тимьяном	100	21,51	8,68	0,33	167,51
Рисовый микс с тушеными овощами и оливковым маслом	150	3,99	6,69	18,83	156,1
Полдник					
Питьевой йогурт с малиной	250	8,54	5,81	24,7	186,65
Ужин					
Запеченная индейка	80	24,67	7,79	0,64	178,69
Соус горчичный	20	0,4	12,38	2,7	123,68
Бланшированные овощи	150	2,69	0,48	7,46	45,14
Итого за день		90,38	70,56	123,38	1 503,4

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	220	10,16	10,13	38,03	287,44
Обед					
Грибной суп	250	1,94	5,72	5,58	81,83
Каре ягненка с розмарином и гранатом	140	14,39	19,1	2,19	349,98
Соус малиновый	30	0,2	0,14	9,44	38,9
Салат табуле из кус кус, томатов конкасе, огурцов с петрушкой	150	4,07	12,17	14,41	189,12
Полдник					
Лимонное суфле	35	3,98	11,23	1,04	121,75
Ужин					
Запеченное филе дорадо	145	27,57	6,21	1,25	174,85
Овощи гриль	156	2,96	0,94	6,46	45,72
Итого за день		72,04	68,12	121,2	1 518,64

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
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
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
Руллет из говядины с курагой	120	13,8	8,66	6,92	223,56
Паста фузилли в томатном соусе	150	7,05	3,39	28,63	175,95
Полдник					
Конфеты из кураги с семечками, миндалем и протеином	45	8,4	14,76	10,65	208,32
Ужин					
Фунчоза с кальмаром и овощами	300	13,95	9,54	34,7	285,99
Итого за день		59,99	56,29	171,13	1 520,02

16.09. / ВС	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал.
Завтрак					
Бирхер-мюсли	200	10,46	11,28	29,25	260,56
Нектарин	150	1,59	0,48	13,28	66
2-ой завтрак					
Фалафель с печеным перцем	100	8,74	13,19	17,09	219,27
Мятно-йогуртовый соус с кинзой	30	1,4	0,68	0,73	15,13
Обед					
Салат из сезонных овощей с сыром фета	100	5,67	8,52	3,2	113,25
Крем суп из тыквы	200	1,62	4,14	7,62	74,45
Киноа с креветками	200	24,64	3,38	19,94	216,59
Полдник					
Кукурузно-миндальные блинчики с творогом и маком	120	10,31	11,95	25,21	240,3
Греческий йогурт	50	2,25	1,75	3,15	37,5
Ужин					
Филе куриной грудки, приготовленное на пару с душистым чабрецом	100	11,67	4,65	0,62	132,02
Соус "Жгучий Цитрус" NEW	20	0,22	2,31	2,77	33,6
Икра из печеных баклажанов с лисичками и свежей зеленью	150	4,16	6,25	9,32	114,3
Итого за день		82,73	68,58	132,18	1 522,97