

## БАЛАНС ВКУСА / ВЕГЕТАРИАНСКАЯ ПРОГРАММА 1200 ККАЛ

в меню возможны изменения

10.09. / ПН	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал.
<b>Завтрак</b>					
Тыквенная запеканка с курагой	200	9,38	6,18	49,84	294,39
Кокосовый крем	30	0,42	4,86	4,25	62,48
<b>2-ой завтрак</b>					
Воздушное творожное суфле	100	17,13	10,86	14,54	208,73
Инжир	150	1,05	0,3	18	81
<b>Обед</b>					
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
<b>Полдник</b>					
Клубничное смузи с малиной	250	1,51	0,64	14,34	74,71
<b>Ужин</b>					
Фрикадельки из тофу п/ф	100	6,92	9,28	13,05	164,2
Цукини, сельдерей, сладкий перец с чабрецом	150	2,32	0,66	10,31	57,27
<b>Итого за день</b>		47,97	44,8	162,05	1 239,79

11.09. / ВТ	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал.
<b>Завтрак</b>					
Омлет с брокколи и томатами конкассе	200	15,86	12,57	5,81	201,41
<b>2-ой завтрак</b>					
Арбуз	200	1,2	0,2	11,6	54
<b>Обед</b>					
Минестроне	250	5	0,63	10,44	71,61
Хумус	100	9,13	12,72	20,85	232,17
Цельнозерновой хлеб	25	5,25	0,5	5	45,5
Персики	150	1,35	0,15	14,25	67,5
<b>Полдник</b>					
Смузи с миндальным молоком, бананом, финиками и какао	250	3,71	3,14	33,74	182,96
<b>Ужин</b>					
Вегетарианская орзо	100	4,32	2,38	21,39	126,48
Жаркое из тофу с баклажанами	150	7,01	19,03	8,27	232,46
<b>Итого за день</b>		52,83	51,32	131,35	1 214,09

12.09. / СР	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал.
<b>Завтрак</b>					
Гранола из овсяных и гречневых хлопьев с орехами и сухофруктами	80	7,21	17,86	38,09	344,69
Молоко миндальное	120	0,6	1,32	3,6	28,8
<b>2-ой завтрак</b>					
Натуральный йогурт с фруктами	150	5,03	3,2	9,98	90,08
Овсяное печенье с курагой и тыквой	30	1,48	3,87	11,04	85,42
<b>Обед</b>					
Свекольный суп с мускатным орехом	250	2,23	0,56	13,7	71,18
Голубцы с нутом и фасолью	130	8,42	9,32	21,23	203,53
Овощи дип	150	2,28	0,24	7,5	42,48
Творожный соус	50	2,81	10,79	1,63	116,14
<b>Полдник</b>					
Виноград	150	0,9	0,9	23,1	108
<b>Ужин</b>					
Соте из овощей	200	5,72	3,69	13,45	110,3
<b>Итого за день</b>		36,68	51,75	143,32	1 200,62

13.09. / ЧТ	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал.
<b>Завтрак</b>					
Дыня	200	1,2	0,6	14,8	70
<b>Обед</b>					
Американский крем-суп с ароматом фенхеля и мягким тофу	250	10,91	9,04	45,16	321,38
Рисовый микс с овощами и зеленью	130	2,68	8,23	16,04	157,45
<b>Полдник</b>					
Каша из птитима с кокосовым молоком и курагой	200	6,42	11,06	38,72	282,32
Сырники с шоколадом и бананом	60	7,86	12,65	8,25	173,69
<b>Ужин</b>					
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
<b>Итого за день</b>		35,29	56,35	136,76	1 218,91

14.09. / ПТ	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал.
<b>Завтрак</b>					
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
<b>2-ой завтрак</b>					
Питьевой йогурт с ягодами годжи	250	12,38	8,29	11,75	182,46
<b>Обед</b>					
Грибной суп	250	2,09	5,76	5,6	82,81
Салат табуле из кус кус, томатов конкасе, огурцов с петрушкой	150	4,07	12,17	14,41	189,12
<b>Полдник</b>					
Лимонное суфле	70	7,96	22,46	2,08	243,5
<b>Ужин</b>					
Тортилья с печеными овощами и твердым тофу NEW	217	10,02	9,99	37,52	283,52
<b>Итого за день</b>		43,29	61,15	114,16	1 210,46

15.09. / СБ	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал.
<b>Завтрак</b>					
Морс из черной смородины	250	0,87	0,25	34,19	137,9
Каша из полбы и чечевицы на соевом молоке	200	9,28	2,87	20,64	144,52
<b>2-ой завтрак</b>					
Яблоки красные	150	0,8	0,7	17,32	85,49
<b>Обед</b>					
Томатный крем суп	250	2,63	0,8	8,99	63,53
Яйцо-пашот с салатом и авокадо	200	10,15	13,79	6,75	198,72
<b>Полдник</b>					
Мини блинчики банановые с корицей	150	5,35	13,75	55,7	362,25
Сметана	15	0,39	2,25	0,54	24,3
<b>Ужин</b>					
Сыр	50	14,5	8,5		135
Овощи гриль	150	2,8	0,86	6,06	42,82
<b>Итого за день</b>		46,77	43,77	150,19	1 194,53

16.09. / ВС	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал.
<b>Завтрак</b>					
Бирхер-мюсли	200	10,46	11,28	29,25	260,56
<b>2-ой завтрак</b>					
Нектарин	150	1,59	0,48	13,28	66
<b>Обед</b>					
Крем суп из тыквы	250	2,02	5,18	9,52	93,07
Киноа с овощам	150	5,94	3,71	23,52	161,78
<b>Полдник</b>					
Кукурузно-миндальные блинчики с творогом и маком	180	17,25	18,33	31,56	344,58
Греческий йогурт	50	2,25	1,75	3,15	37,5
<b>Ужин</b>					
Фалафель с печеным перцем	50	4,37	6,6	8,54	109,63
Мятно-йогуртовый соус с кинзой	30	1,4	0,68	0,73	15,13
Икра из печеных баклажанов с лисичками и свежей зеленью	150	4,16	6,25	9,32	114,3
<b>Итого за день</b>		49,44	54,26	128,87	1 202,55