

## БАЛАНС ВКУСА / ВЕГЕТАРИАНСКАЯ ПРОГРАММА 1800 ККАЛ

в меню возможны изменения

| 10.09. / ПН   | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Ккал.    |
|---|----------|----------|---------|-------------|----------|
| <b>Завтрак</b>  |          |          |         |             |          |
| Клубничное смузи с малиной                              | 250      | 1,51     | 0,64    | 14,34       | 74,71    |
| Тыквенная запеканка с курагой                           | 200      | 9,38     | 6,18    | 49,84       | 294,39   |
| Ягодный микс  | 30       | 0,37     | 0,17    | 1,66        | 12,62    |
| Кокосовый крем  | 40       | 0,56     | 6,48    | 5,67        | 83,3     |
| <b>2-ой завтрак</b>                                     |          |          |         |             |          |
| Воздушное творожное суфле                               | 150      | 25,7     | 16,29   | 21,81       | 313,09   |
| 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>  |          |          |         |             |          |
| Зеленый салат с авокадо, семенами тыквы и ягодами годжи | 130      | 5,82     | 8,92    | 19,61       | 186,65   |
| <b>Ужин</b>   |          |          |         |             |          |
| Лимонный соус   | 25       | 0,23     | 15,79   | 3,35        | 158,21   |
| Фрикадельки из тофу п/ф                                 | 150      | 10,38    | 13,92   | 19,57       | 246,3    |
| Цукини, сельдерей, сладкий перец с чабрецом             | 200      | 3,09     | 0,88    | 13,75       | 76,36    |
| <b>Итого за день</b>                                    |          | 67,33    | 81,59   | 205,32      | 1 823,64 |

| 11.09. / ВТ   | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Ккал.    |
|---|----------|----------|---------|-------------|----------|
| <b>Завтрак</b>  |          |          |         |             |          |
| Смузи с миндальным молоком, бананом, финиками и какао | 250      | 3,71     | 3,14    | 33,74       | 182,96   |
| Рисовый пудинг на кокосовом молоке с цитранелью       | 300      | 5,46     | 19,31   | 46,27       | 382,01   |
| Арбуз   | 200      | 1,2      | 0,2     | 11,6        | 54       |
| <b>2-ой завтрак</b>                                   |          |          |         |             |          |
| Омлет с брокколи и томатами конкассе                  | 150      | 11,9     | 9,43    | 4,36        | 151,06   |
| <b>Обед</b>   |          |          |         |             |          |
| Минестроне  | 250      | 5        | 0,63    | 10,44       | 71,61    |
| Хумус   | 100      | 9,13     | 12,72   | 20,85       | 232,17   |
| Цельнозерновой хлеб                                   | 45       | 9,45     | 0,9     | 9           | 81,9     |
| Киноа с овощам  | 150      | 5,94     | 3,71    | 23,52       | 161,78   |
| <b>Полдник</b>  |          |          |         |             |          |
| Цитрусовый микс с листьями салатов                    | 200      | 1,98     | 10,36   | 9,06        | 143,9    |
| <b>Ужин</b>   |          |          |         |             |          |
| Жаркое из тофу с баклажанами                          | 100      | 4,67     | 12,69   | 5,51        | 154,98   |
| Вегетарианская орзо                                   | 150      | 6,48     | 3,57    | 32,08       | 189,72   |
| <b>Итого за день</b>                                  |          | 64,92    | 76,66   | 206,43      | 1 806,09 |

| 12.09. / СР                        | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Ккал.    |
|------------------------------------|----------|----------|---------|-------------|----------|
| <b>Завтрак</b>                     |          |          |         |             |          |
| Бургер с фалафелем и овощами       | 200      | 13,43    | 24,19   | 40,45       | 437,82   |
| <b>2-ой завтрак</b>                |          |          |         |             |          |
| Натуральный йогурт с фруктами      | 200      | 6,71     | 4,27    | 13,3        | 120,11   |
| Овсяное печенье с курагой и тыквой | 90       | 4,44     | 11,61   | 33,12       | 256,26   |
| <b>Обед</b>                        |          |          |         |             |          |
| Свекольный суп с мускатным орехом  | 300      | 3        | 0,69    | 18,41       | 94,81    |
| Картофель, запеченный с розмарином | 150      | 3,91     | 13,63   | 30,43       | 262,06   |
| Овощи дип                          | 150      | 2,09     | 0,22    | 7,23        | 40,21    |
| Творожный соус                     | 50       | 2,81     | 10,79   | 1,63        | 116,14   |
| Хлебцы ржаные                      | 20       | 2,4      | 0,56    | 12          | 74       |
| <b>Полдник</b>                     |          |          |         |             |          |
| Виноград                           | 150      | 0,9      | 0,9     | 23,1        | 108      |
| <b>Ужин</b>                        |          |          |         |             |          |
| Голубцы с нутом и фасолью          | 150      | 9,72     | 10,76   | 24,49       | 234,84   |
| Соте из овощей                     | 150      | 4,29     | 2,76    | 10,09       | 82,7     |
| <b>Итого за день</b>               |          | 53,7     | 80,38   | 214,25      | 1 826,95 |

| 13.09. / ЧТ  | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Ккал.    |
|--|----------|----------|---------|-------------|----------|
| <b>Завтрак</b>   |          |          |         |             |          |
| Каша из пшеницы с кокосовым молоком и курагой          | 250      | 8,03     | 13,82   | 48,4        | 352,9    |
| Дыня   | 200      | 1,2      | 0,6     | 14,8        | 70       |
| <b>2-ой завтрак</b>                                    |          |          |         |             |          |
| Сырники с шоколадом и бананом                          | 135      | 17,68    | 28,47   | 18,57       | 390,8    |
| <b>Обед</b>  |          |          |         |             |          |
| Американский крем-суп с ароматом фенхеля и мягким тофу | 250      | 11,06    | 9,06    | 45,64       | 324,93   |
| Рисовый микс с овощами и зеленью                       | 150      | 3,1      | 9,49    | 18,5        | 181,67   |
| <b>Полдник</b>   |          |          |         |             |          |
| Питьевой йогурт с малиной                              | 250      | 8,54     | 5,81    | 24,7        | 186,65   |
| <b>Ужин</b>  |          |          |         |             |          |
| Биточки из грибного ассорти с кешью                    | 150      | 5,3      | 21,44   | 9,5         | 253,4    |
| Бланшированные овощи                                   | 200      | 3,88     | 0,43    | 7,65        | 50,24    |
| <b>Итого за день</b>                                   |          | 58,79    | 89,12   | 187,76      | 1 810,59 |

| 14.09. / ПТ   | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Ккал.    |
|---|----------|----------|---------|-------------|----------|
| <b>Завтрак</b>  |          |          |         |             |          |
| 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     |
| <b>2-ой завтрак</b>   |          |          |         |             |          |
| Тортилья с печеными овощами и твердым тофу NEW                | 215      | 9,93     | 9,9     | 37,17       | 280,91   |
| <b>Обед</b>   |          |          |         |             |          |
| Салат из моркови с орехами и семенами                         | 130      | 3,1      | 9,24    | 13,61       | 149,13   |
| 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   |
| <b>Полдник</b>  |          |          |         |             |          |
| Лимонное суфле  | 70       | 7,96     | 22,46   | 2,08        | 243,5    |
| <b>Ужин</b>   |          |          |         |             |          |
| Фунчоза с овощами   | 250      | 9,64     | 19,16   | 56,28       | 438,51   |
| <b>На ночь</b>  |          |          |         |             |          |
| Питьевой йогурт с ягодами годжи                               | 250      | 12,38    | 8,29    | 11,75       | 182,46   |
| <b>Итого за день</b>  |          | 56,9     | 89,83   | 189,36      | 1 825,62 |

| 15.09. / СБ  | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Ккал.    |
|--|----------|----------|---------|-------------|----------|
| <b>Завтрак</b>                                       |          |          |         |             |          |
| Каша из полбы на миндальном молоке с инжиром и маком | 300      | 10,89    | 2,94    | 58,62       | 306,24   |
| Яблоки красные                                       | 150      | 0,8      | 0,7     | 17,32       | 85,49    |
| Сыр  | 50       | 14,5     | 8,5     |             | 135      |
| <b>2-ой завтрак</b>                                  |          |          |         |             |          |
| Яйцо-пашот с салатом и авокадо                       | 250      | 11,96    | 18,17   | 9,65        | 260,06   |
| Хлебцы ржаные  | 20       | 2,4      | 0,56    | 12          | 74       |
| <b>Обед</b>  |          |          |         |             |          |
| Салат из томатов с листьями салата и дайконом        | 180      | 2,41     | 0,43    | 4,5         | 31,8     |
| Соус Бальзамик                                       | 15       | 0,04     | 11,3    | 0,6         | 104,35   |
| 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   |
| <b>Полдник</b>                                       |          |          |         |             |          |
| Конфеты из кураги с семечками, миндалем и протеином  | 45       | 8,4      | 14,76   | 10,65       | 208,32   |
| <b>Ужин</b>  |          |          |         |             |          |
| Биточки из нута с овощным миксом и соевой сметаной   | 227      | 15,38    | 8,54    | 46,11       | 306,51   |
| <b>Итого за день</b>                                 |          | 77,72    | 76,25   | 193,34      | 1 794,06 |

| 16.09. / ВС   | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Ккал.  |
|---|----------|----------|---------|-------------|--------|
| <b>Завтрак</b>  |          |          |         |             |        |
| Бирхер-мюсли  | 300      | 15,68    | 16,92   | 43,87       | 390,84 |
| Нектарин  | 150      | 1,59     | 0,48    | 13,28       | 66     |
| <b>2-ой завтрак</b>                                     |          |          |         |             |        |
| Кукурузно-миндальные блинчики с творогом и маком        | 180      | 15,46    | 17,92   | 37,82       | 360,45 |
| Греческий йогурт  | 50       | 2,25     | 1,75    | 3,15        | 37,5   |
| <b>Обед</b>   |          |          |         |             |        |
| Крем суп из тыквы                                       | 250      | 2,02     | 5,18    | 9,52        | 93,07  |
| Киноа с овощам  | 200      | 7,92     | 4,95    | 31,36       | 215,71 |
| <b>Полдник</b>  |          |          |         |             |        |
| Салат из сезонных овощей с сыром фета                   | 150      | 8,5      | 12,77   | 4,79        | 169,87 |
| Дрессинг лимонный                                       | 15       | 0,03     | 11,63   | 0,09        | 105,63 |
| <b>Ужин</b>   |          |          |         |             |        |
| Кукурузные котлеты                                      | 150      | 5,11     | 5,71    | 46,56       | 261,61 |
| Икра из печеных баклажанов с лисичками и свежей зеленью | 150      | 4,16     | 6,25    | 9,32        | 114,3  |

|               |  |       |       |        |          |
|---------------|--|-------|-------|--------|----------|
| Итого за день |  | 62,72 | 83,56 | 199,76 | 1 814,98 |
|---------------|--|-------|-------|--------|----------|