

## БАЛАНС ВКУСА / ПОСТНАЯ ПРОГРАММА 1200 ККАЛ

в меню возможны изменения

17.09. / ПН	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал.
<b>Завтрак</b>					
Геркулесовая каша с печеным яблоком	250	4,22	2,36	40,23	201,02
<b>2-ой завтрак</b>					
Инжир	150	1,05	0,3	18	81
<b>Обед</b>					
Крем-суп из кукурузы с имбирем	250	4,42	9,02	24,03	192,1
Ржаные блинчики с фундуком и грибной начинкой	65	8,5	11,81	9,2	177,01
Паста риджано-баклажано с томатным рагу и базиликом	150	10,69	4,34	50,23	283,78
<b>Полдник</b>					
Морс из клюквы	250	0,29	0,11	16,01	64
Грушевый маффин с кешью и корицей	40	2,18	7,33	14,09	131,57
<b>Ужин</b>					
Кнели из авокадо с тофу	100	5,3	11,6	2,31	143,2
Брокколи с оливковым маслом	150	4,51	5,58	6,46	99,3
<b>Итого за день</b>		41,16	52,45	180,56	1 372,98

18.09. / ВТ	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал.
<b>Завтрак</b>					
Виноградный смузи с киви и апельсином	250	1,77	0,95	25,22	126,6
Гречневая каша на миндальном молоке с бразильским орехом	200	10,71	8,56	46,14	309,71
<b>2-ой завтрак</b>					
Арбуз	150	0,9	0,15	8,7	40,5
<b>Обед</b>					
Зеленый суп из щавеля	250	2,1	2,59	10,77	75,83
Индийская красная фасоль	150	9,24	11,03	22,51	230,68
<b>Полдник</b>					
Кокосовое молоко	250	0,25	2,25	6,75	50
<b>Ужин</b>					
Пхали из шпината	100	11,45	31,21	6,35	359,49
Овощи гриль	156	2,96	0,94	6,46	45,72
<b>Итого за день</b>		39,38	57,68	132,9	1 238,53

19.09. / СР	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал.
<b>Завтрак</b>					
Смузи из ананаса и груши с базиликом	250	0,84	0,4	19,31	88,3
Кукурузная каша на миндальном молоке	250	3,18	1,32	29,42	162,57
<b>2-ой завтрак</b>					
Листья салата с грушей, шпинатом, сельдереем и грецким орехом	150	1,24	1,97	14,04	81,87
Соус песто	20	0,61	5,57	0,45	54,74
<b>Обед</b>					
Гаспачо	250	3,21	4,54	10,48	102,83
Жаркое из тофу с баклажанами	200	9,35	25,38	11,03	309,95
<b>Полдник</b>					
Персики	150	1,35	0,15	14,25	67,5
<b>Ужин</b>					
Свекольный хумус	100	5,83	4,79	20,38	146,3
Хлебцы ржаные	10	1,2	0,28	6	37
Салат из киноа с тыквой	150	6,81	7,3	10,7	138,66
Лимонно-горчичный соус	15	0,29	2,3	1,74	30,77
<b>Итого за день</b>		33,91	54	137,8	1 220,49

20.09. / ЧТ	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал.
<b>Завтрак</b>					
Каша из киноа с грушей на миндальном молоке	250	5	3,28	29,71	178,09
<b>2-ой завтрак</b>					
Пряный напиток из шиповника	250	1,92	0,81	32,47	179,39
<b>Обед</b>					
Суп мисо с ростками сои	250	6,02	2,85	6,57	74,28
Рисовый микс с овощами	200	6,36	2,81	15,19	210,26
Фасолевыми котлеты с грибами и мускатным орехом	150	14,86	15,19	37,62	348,73
<b>Полдник</b>					
Слива	150	1,2	0,45	14,4	73,5
<b>Ужин</b>					
Шарики из тофу с вялеными томатами	135	12,18	19,14	1,15	225,39
Солянка	150	3,31	1,04	9,37	63,44
<b>Итого за день</b>		46,8	41,16	144,71	1 266,95

21.09. / ПТ	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал.
<b>Завтрак</b>					
Каша из полбы на миндальном молоке с инжиром и маком	200	6,3	1,97	25,97	165,55
<b>2-ой завтрак</b>					
Дыня	200	1,2	0,6	14,8	70
<b>Обед</b>					
Жгучий тыквенный карри суп	250	4,58	17,62	25,56	279,13
Скрэмбл из тофу с овощами	150	6,66	6,24	6,07	107,94
Зеленое перлотто, запеченное с овощами, сыром фетаки и семенами подсолн	150	6,58	4,4	16,67	132,16
<b>Полдник</b>					
Пряный напиток из шиповника	250	0,44	0,2	11,5	56,06
Морковные котлеты с курагой	76	2,54	2,72	21,5	123,14
<b>Ужин</b>					
Листья салата с огурцом и помидорами черри	150	2,41	7,48	3,81	92,6
Роллы с огурцом	140	4,59	3,8	40,97	216,2
<b>Итого за день</b>		35,17	44,32	165,33	1 225,99

22.09. / СБ	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал.
<b>Завтрак</b>					
Злаковая гранола с сушеным яблоком и орехом пекан	82	8,53	7,38	47,56	283,56
Кокосовое молоко	250	0,25	2,25	6,75	50
<b>2-ой завтрак</b>					
Нектарин	150	1,59	0,48	13,28	66
<b>Обед</b>					
Индийский чечевичный суп	250	10,19	4,91	23,13	179,71
Икра из печеных баклажанов с вешенками и свежей зеленью	100	3,31	3,99	7,05	80,37
Хлебцы ржаные	20	2,4	0,56	12	74
Картофельное пюре со шпинатом и кедровым орехом	150	3,98	7,38	19,67	160,49
<b>Полдник</b>					
Яблочно-грушевый смузи с петрушкой	250	1,3	0,68	20,76	97,88
<b>Ужин</b>					
Голубцы с тофу	150	5,42	3,41	13,78	109,57
Кускус из цветной капусты	150	4,94	2,42	5,94	74,09
<b>Итого за день</b>		41,91	33,46	169,92	1 175,67

23.09. / ВС	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал.
<b>Завтрак</b>					
Рисовый пудинг на кокосовом молоке с запеченным яблоком	200	4,29	7,54	33,53	221,19
<b>2-ой завтрак</b>					
Свекольные котлеты	90	4,9	0,92	24,04	125,16
Веганская сметана из тофу	20	1,01	2,93	0,56	29,78
<b>Обед</b>					
Борщ вегетарианский	250	2,94	0,17	11,66	61,74
Булгур с овощами	150	6,18	5,54	29,91	194,33
<b>Полдник</b>					
Яблоки красные	150	0,8	0,7	17,32	85,49
<b>Ужин</b>					
Бурито с овощами	150	7,04	9,76	24,39	212,95
Нуттовый скрэмбл с овощным миксом	150	13,1	16,36	27,82	324,83
<b>Итого за день</b>		40,26	43,92	169,23	1 255,47