

БАЛАНС ВКУСА / ПОСТНАЯ ПРОГРАММА 1800 ККАЛ

в меню возможны изменения

17.09. / ПН	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал.
Завтрак					
Геркулесовая каша с печеным яблоком	300	5,06	2,83	48,28	241,22
Инжир	150	1,05	0,3	18	81
Вымоченные орехи	30	5,12	16,71	4,45	188,44
2-ой завтрак					
Ржаные блинчики с фундуком и грибной начинкой	120	15,69	21,8	16,98	326,79
Обед					
Крем-суп из кукурузы с имбирем	250	4,42	9,02	24,03	192,1
Паста реджано-баклажано (без пармезана)	200	5,92	3,41	31,88	183,01
Полдник					
Грушевый маффин с кешью и корицей	80	4,36	14,66	28,18	263,14
Морс из клюквы	250	0,28	0,11	6,06	26,38
Ужин					
Кнели из авокадо с тофу	150	7,94	17,4	3,47	214,8
Брокколи с оливковым маслом	200	5,29	6,94	7,58	119,88
Итого за день		55,13	93,18	188,91	1 836,76

18.09. / ВТ	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал.
Завтрак					
Виноградный смузи с киви и апельсином	250	1,77	0,95	25,22	126,6
Гречневая каша на миндальном молоке с бразильским орехом	250	13,39	10,7	57,67	387,14
Арбуз	200	1,2	0,2	11,6	54
2-ой завтрак					
Скрэмбл из тофу с овощами	200	8,88	8,32	8,09	143,92
Обед					
Зеленый суп из щавеля	300	2,52	3,11	12,93	91
Индийская красная фасоль	200	12,31	14,7	30,01	307,57
Мультизлаковые хлебцы	20	2	0,4	11,4	58
Полдник					
Маффин цельнозерновой с бананом и корицей	60	3,24	8,1	18,9	162,56
Кокосовое молоко	250	0,25	2,25	6,75	50
Ужин					
Пхали из шпината	100	11,45	31,21	6,35	359,49
Овощи гриль	200	3,79	1,21	8,28	58,62
Итого за день		60,8	81,15	197,2	1 798,9

19.09. / СР	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал.
Завтрак					
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
2-ой завтрак					
Крокеты картофельные с грибами	216	15,36	14,4	49,4	388,76
Веганская сметана из тофу	50	2,52	7,32	1,4	74,45
Обед					
Листья салата с грушей, шпинатом, сельдереем и грецким орехом	130	1,08	1,71	12,17	70,95
Соус песто	20	0,61	5,57	0,45	54,74
Гаспачо	300	3,85	5,45	12,58	123,4
Жаркое из тофу с баклажанами	200	9,35	25,38	11,03	309,95
Полдник					
Груша	150	0,69	0,81	15,87	77,01
Ужин					
Свекольный хумус	100	5,83	4,79	20,38	146,3
Хлебцы ржаные	20	2,4	0,56	12	74
Салат из киноа с тыквой	200	9,09	9,74	14,26	184,88
Лимонно-горчичный соус	30	0,57	4,59	3,48	61,54
Итого за день		53,87	83,13	196,88	1 802,48

20.09. / ЧТ	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал.
Завтрак					
Пряный напиток из шиповника	250	0,84	0,37	17,17	89,39
Каша из киноа с грушей на миндальном молоке	300	6	3,93	35,65	213,7
2-ой завтрак					
Легкие веганские панкейки	175	3,7	23,45	26,3	330,6
Ягодный джем с семенами чиа	50	0,8	1,25	6,59	35,37
Обед					
Суп мисо с ростками сои	250	6,02	2,85	6,57	74,28
Фасолевые котлеты с грибами и мускатным орехом	150	14,86	15,19	37,62	348,73
Рисовый микс с овощами	150	4,77	2,11	11,39	157,7
Полдник					
Вымоченные орехи	40	5,65	18,11	5,13	205,8
Слива	150	1,2	0,45	14,4	73,5
Ужин					
Солянка	150	3,31	1,04	9,37	63,44
Шарики из тофу с вялеными томатами	135	12,18	19,14	1,15	225,39
Цельнозерновой хлеб	25	5,25	0,5	5	45,5
Итого за день		63,62	77,08	163,62	1 709,13

21.09. / ПТ	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал.
Завтрак					
Зеленый смузи из яблока, огурца, имбиря	250	0,92	0,46	10,95	54,39
Каша из полбы на миндальном молоке с инжиром и маком	300	9,45	2,96	38,96	248,32
2-ой завтрак					
Морковные котлеты с курагой	150	5,01	5,37	42,43	243,04
Соус из малины и облепихи	50	0,5	1,46	10,65	59,02
Обед					
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	200	8,78	5,86	22,23	176,21
Полдник					
Дыня	200	1,2	0,6	14,8	70
Бразильский орех	40	5,73	26,56	1,92	262,4
Ужин					
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
Итого за день		50,09	78,03	219,6	1 811,75

22.09. / СБ	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал.
Завтрак					
Запеченная гранола с изюмом, клюквой семенами и орехами	80	7,53	23,37	26,65	345,3
Кокосовое молоко	120	0,12	1,08	3,24	24
2-ой завтрак					
Нектарин	150	1,59	0,48	13,28	66
Ванильная панна котта со свежими ягодами	155	7,63	10,31	32,37	206,7
Ферментированные орехи	45	7,68	25,07	6,68	282,66
Обед					
Индийский чечевичный суп	250	10,19	4,91	23,13	179,71
Икра из печеных баклажанов с вешенками и свежей зеленью	120	3,97	4,79	8,46	96,44
Картофельное пюре со шпинатом и кедровым орехом	150	3,98	7,38	19,67	160,49
Хлебцы ржаные	30	3,6	0,84	18	111
Полдник					
Цитрусовый микс с листьями салатов	150	1,49	7,77	6,8	107,93
Яблочно-грушевый смузи с петрушкой	250	1,3	0,68	20,76	97,88
Ужин					
Голубцы с тофу	150	5,42	3,41	13,78	109,57
Кускус из цветной капусты	200	6,58	3,22	7,92	98,78
Итого за день		58,11	92,65	187,87	1 804,95

23.09. / ВС	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал.	
Завтрак						
Компот из свежих яблок	250	0,3	0,3	7,35	35,25	
Рисовый пудинг на кокосовом молоке с запеченным яблоком	250	5,36	9,43	41,92	276,49	
2-ой завтрак						
Бурито с овощами	300	14,07	19,52	48,77	425,9	
Обед						
Борщ вегетарианский	250	2,94	0,17	11,66	61,74	
Свекольные котлеты	135	7,35	1,38	36,06	187,74	
Веганская сметана из тофу	30	1,51	4,39	0,84	44,67	
Булгур с овощами	150	6,18	5,54	29,91	194,33	
Полдник						
Яблоки красные	150	0,8	0,7	17,32	85,49	
Ужин						
Нутовый скрэмбл с овощным миксом	200	17,47	21,81	37,09	433,11	
Цельнозерновой хлеб	45	9,45	0,9	9	81,9	
Итого за день			65,43	64,14	239,92	1 826,62