

## БАЛАНС ВКУСА / 1200 ККАЛ

В МЕНЮ ВОЗМОЖНЫ ИЗМЕНЕНИЯ

17.09. / ПН	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал.
<b>Завтрак</b>					
Запечённая овсянка с яблоком и орехами	150	7,36	7,79	37,01	248,58
<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
Говядина по-тайски	80	6,86	8,76	3,66	184,57
Паста риджано-баклажано с томатным рагу и базиликом	150	6,86	4,34	22,97	159,42
<b>Полдник</b>					
Шоколадный брауни	50	2,84	4,11	16,07	112,93
Морс из клюквы	250	0,28	0,11	6,06	26,38
<b>Ужин</b>					
Палтус, приготовленный в ароматных травах	120	23,22	3,72	1,2	132,58
Брокколи с оливковым маслом	150	3,97	5,2	5,68	89,91
<b>Итого за день</b>		56,86	43,35	134,68	1 227,47

18.09. / ВТ	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал.
<b>Завтрак</b>					
Омлет с томатами	200	15,61	15,84	5,71	229,77
<b>2-ой завтрак</b>					
Арбуз	200	1,2	0,2	11,6	54
<b>Обед</b>					
Зеленый суп из щавеля	250	2,1	2,59	10,77	75,83
Утиная грудка с ягодным соусом	100	19,63	10,89	3,72	197,08
Индийская красная фасоль	150	9,24	11,03	22,51	230,68
<b>Полдник</b>					
Виноградный смузи с киви и апельсином	250	1,77	0,95	25,22	126,6
<b>Ужин</b>					
Сегменты лосося в овсяной обсыпке с маринованной кокосовой свеклой	100	15,63	12,95	15,34	241,39
Овощи гриль	156	2,96	0,94	6,46	45,72
<b>Итого за день</b>		68,14	55,39	101,33	1 201,07

19.09. / СР	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал.
<b>Завтрак</b>					
Сэндвич с говядиной и авокадо	215	20,4	17,68	40,14	408,32
<b>2-ой завтрак</b>					
Персики	150	1,35	0,15	14,25	67,5
<b>Обед</b>					
Салат из овощей с сыром гриль	130	5,49	7,83	4,04	111,14
Соус йогуртовый с кинзой	30	1,31	1	1,82	21,74
Гаспачо	250	3,21	4,54	10,48	102,83
Жаркое из говяжьих щечек с овощами	150	19,22	7,16	10,08	189,25
<b>Полдник</b>					
Смузи из ананаса и груши с базиликом	250	0,84	0,4	19,31	88,3
<b>Ужин</b>					
Кальмар гриль	100	15,63	2,95	1,73	96,17
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>		74,55	51,31	114,29	1 254,68

20.09. / ЧТ	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал.
<b>Завтрак</b>					
Пряный напиток из шиповника	250	0,84	0,37	17,17	89,39
Сырники с морковью и яблоком	200	29,87	15,67	10,7	275,21
Ягодный джем с семенами чиа	50	0,8	1,25	6,59	35,37
<b>2-ой завтрак</b>					
Слива	150	1,2	0,45	14,4	73,5
<b>Обед</b>					
Суп мисо с ростками сои	250	6,02	2,85	6,57	74,28
Форель в соусе Терияки и семенах кунжута	120	20,57	4,11	2,12	129,26
Рисовый микс с овощами	150	4,77	2,11	11,39	157,7
<b>Полдник</b>					
Цитрусовое желе	150	3,47	0,18	14,23	74,36
<b>Ужин</b>					
Запеченная индейка	100	30,84	9,74	0,8	223,36
Соус сливовый NEW	30	0,2	0,23	3,37	17,33
Солянка из осенней капусты	150	2,81	1,72	8,36	62,48
<b>Итого за день</b>		101,39	38,68	95,7	1 212,24

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	4,84	17,24	26,81	281,63
Каре ягненка с розмарином и гранатом	138	14,18	18,83	2,16	344,98
Зеленое перлотто, запеченное с овощами, сыром фетаки и семенами подсолн	130	5,71	3,81	14,45	114,54
<b>Полдник</b>					
Зеленый смузи из яблока, огурца, имбиря	250	0,92	0,46	10,95	54,39
<b>Ужин</b>					
Биточки из судака с креветками на пару NEW	100	16,22	2,29	0,34	88,16
Листья салата с огурцом и помидорами черри	150	2,41	7,48	3,81	92,6
<b>Итого за день</b>		51,78	52,68	99,29	1 211,85

22.09. / СБ	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал.
<b>Завтрак</b>					
Яблочно-грушевый смузи с петрушкой	250	1,3	0,68	20,76	97,88
Омлет с овощами	150	13,15	9,99	4,14	158,94
<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
Картофельная запеканка, фаршированная отварным протертым мясом	150	7,46	6,15	13,7	162,31
Сметана	50	1,3	7,5	1,8	81
<b>Полдник</b>					
Цитрусовый микс с листьями салатов	150	1,49	7,77	6,8	107,93
<b>Ужин</b>					
Лосось мисо	100	27,92	15,12	5,4	272,97
Кускус из цветной капусты	150	4,94	2,42	5,94	74,09
<b>Итого за день</b>		69,34	55,02	94,95	1 200,83

<b>23.09. / ВС</b>	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал.
<b>Завтрак</b>					
Воздушное творожное суфле	150	24,87	15,05	20,32	292,72
Соус из черной смородины	20	0,1	0,03	5,12	20,69
<b>2-ой завтрак</b>					
Яблоки красные	150	0,8	0,7	17,32	85,49
<b>Обед</b>					
Борщ вегетарианский	250	2,94	0,17	11,66	61,74
Митболы из курицы	100	16,46	5,72	2,55	127,8
Булгур с овощами	130	5,36	4,8	25,92	168,42
<b>Полдник</b>					
Лимонад с имбирем и мятой	250	1,18	0,22	4,39	39,4
<b>Ужин</b>					
Моцарелла с томатами и базиликом	100	12,31	15,42	2,8	201,19
Оладьи из кабачков с проростками пшеницы	150	5,13	11,7	22,98	217,2
<b>Итого за день</b>		69,15	53,81	113,06	1 214,65