

БАЛАНС ВКУСА / 1500 ККАЛ

В меню возможны изменения

17.09. / ПН	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал.
Завтрак					
Морс из клюквы	250	0,28	0,11	6,06	26,38
Запечённая овсянка с яблоком и орехами	250	12,26	12,98	61,69	414,3
2-ой завтрак					
Инжир	150	1,05	0,3	18	81
Обед					
Крем-суп из кукурузы с имбирем	250	4,42	9,02	24,03	192,1
Говядина по-тайски	120	10,29	13,14	5,48	276,85
Паста риджано-баклажано с томатным рагу и базиликом	150	6,86	4,34	22,97	159,42
Полдник					
Шоколадный брауни	50	2,84	4,11	16,07	112,93
Ужин					
Палтус, приготовленный в ароматных травах	150	29,03	4,65	1,5	165,73
Брокколи с оливковым маслом	150	3,97	5,2	5,68	89,91
Итого за день		71	53,85	161,48	1 518,62

18.09. / ВТ	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал.
Завтрак					
Омлет с томатами	200	15,61	15,84	5,71	229,77
Мультизлаковые хлебцы	20	2	0,4	11,4	58
2-ой завтрак					
Арбуз	200	1,2	0,2	11,6	54
Обед					
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
Полдник					
Виноградный смузи с киви и апельсином	250	1,77	0,95	25,22	126,6
Рисовый мусс с желе из кокоса и киви	196	9,13	7,35	34,18	239,3
Ужин					
Сегменты лосося в овсяной обсыпке с маринованной кокосовой свеклой	100	15,63	12,95	15,34	241,39
Овощи гриль	150	2,85	0,9	6,21	43,96
Итого за день		79,16	63,1	146,66	1 496,61

19.09. / СР	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал.
Завтрак					
Сэндвич с говядиной и авокадо	215	20,4	17,68	40,14	408,32
2-ой завтрак					
Йогурт с гранолой	160	11,12	16,07	20,6	275,22
Обед					
Салат из овощей с сыром гриль	150	6,34	9,04	4,66	128,24
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
Полдник					
Груша	150	0,69	0,81	15,87	77,01
Ужин					
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	30	0,57	4,59	3,48	61,54
Итого за день		97,47	68,25	122,87	1 539,76

20.09. / ЧТ	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал.
Завтрак					
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
Блинчики льняные с бананом	120	6,21	12,09	12,45	184,77
Сметана	30	0,78	4,5	1,08	48,6
2-ой завтрак					
Пряный напиток из шиповника	250	0,84	0,37	17,17	89,39
Слива	150	1,2	0,45	14,4	73,5
Обед					
Суп мисо с ростками сои	250	6,02	2,85	6,57	74,28
Форель в соусе Терияки и семенах кунжута	100	17,14	3,43	1,76	107,71
Рисовый микс с овощами	150	4,77	2,11	11,39	157,7
Полдник					
Цитрусовое желе	200	4,63	0,25	18,98	99,15
Ужин					
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
Итого за день		102,96	49,31	107,31	1 362,18

21.09. / ПТ	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал.
Завтрак					
Каша из полбы на миндальном молоке с инжиром и маком	250	7,87	2,47	32,47	206,93
2-ой завтрак					
Дыня	200	1,2	0,6	14,8	70
Обед					
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 подсолну	150	6,58	4,4	16,67	132,16
Полдник					
Сырники творожные	90	13,08	16,98	11,7	252,54
Сметана	30	0,78	4,5	1,08	48,6
Ужин					
Биточки из судака с креветками на пару NEW	120	19,47	2,74	0,41	105,79
Листья салата с огурцом и помидорами черри	150	2,41	7,48	3,81	92,6
Итого за день		68,84	74,74	103,41	1 493,85

22.09. / СБ	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал.
Завтрак					
Яблочно-грушевый смузи с петрушкой	250	1,3	0,68	20,76	97,88
Омлет с овощами	200	17,54	13,32	5,52	211,92
2-ой завтрак					
Нектарин	150	1,59	0,48	13,28	66
Обед					
Цитрусовый микс с листьями салатов	120	1,19	6,22	5,44	86,34
Индийский чечевичный суп	250	10,19	4,91	23,13	179,71
Картофельная запеканка, фаршированная отварным протертым мясом	200	11,34	9,36	20,85	246,84
Сметана	50	1,3	7,5	1,8	81
Полдник					
Ванильная панна котта со свежими ягодами	155	7,63	10,31	32,37	206,7
Ужин					
Лосось мисо	100	27,92	15,12	5,4	272,97
Кускус из цветной капусты	150	4,94	2,42	5,94	74,09
Итого за день		84,94	70,32	134,49	1 523,45

23.09. / ВС	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал.
Завтрак					
Воздушное творожное суфле	200	34,27	21,72	29,08	417,45
Соус из черной смородины	30	0,15	0,05	7,69	31,04
2-ой завтрак					
Яблоки красные	150	0,8	0,7	17,32	85,49
Обед					
Борщ вегетарианский	250	2,94	0,17	11,66	61,74
Лимонная курица с горчицей в обсыпке из куркумы	80	4,1	1,87	28,66	175,08
Булгур с овощами	150	6,18	5,54	29,91	194,33
Полдник					
Кекс с грушей, курагой, миндалем	30	2,72	7,04	5,71	97,66
Ужин					
Моцарелла с томатами и базиликом	150	18,34	23,98	4,17	308,75
Оладьи из кабачков с проростками пшеницы	100	3,42	7,8	15,32	144,8
Итого за день		72,92	68,87	149,52	1 516,34