

БАЛАНС ВКУСА / 1800 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
Инжир	150	1,05	0,3	18	81
2-ой завтрак					
Салат из яблок с грецким орехом и овечьим сыром	130	13,88	25,56	9,97	318,1
Обед					
Крем-суп из кукурузы с имбирем	250	4,42	9,02	24,03	192,1
Говядина по-тайски	100	8,58	10,95	4,57	230,71
Паста риджано-баклажано с томатным рагу и базиликом	160	7,31	4,63	24,5	170,05
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		83,62	77,51	172,07	1 801,21

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	200	10,71	8,56	46,14	309,71
Арбуз	200	1,2	0,2	11,6	54
2-ой завтрак					
Омлет с томатами	150	11,71	11,88	4,28	172,33
Обед					
Зеленый суп из щавеля	252	2,12	2,61	10,86	76,44
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					
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	150	23,45	19,43	23,01	362,09
Овощи гриль	150	2,85	0,9	6,21	43,96
Итого за день		91,81	73,8	187,73	1 812,19

19.09. / СР	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал.
Завтрак					
Кукурузная каша на миндальном молоке	250	3,18	1,32	29,42	162,57
Сэндвич с говядиной и авокадо	215	20,4	17,68	40,14	408,32
2-ой завтрак					
Йогурт с гранолой	150	10,43	15,07	19,31	258,02
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	250	32,04	11,94	16,81	315,41
Полдник					
Персики	150	1,35	0,15	14,25	67,5
Ужин					
Кальмар гриль	120	18,76	3,54	2,08	115,4
Салат из киноа с тыквой	200	9,09	9,74	14,26	184,88
Лимонно-горчичный соус	20	0,38	3,06	2,32	41,03
Итого за день		106,49	77,08	155,55	1 805,94

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
Мягкий творог	200	30,02	3,63	7,06	180,88
Ягодный джем с семенами чиа	50	0,8	1,25	6,59	35,37
2-ой завтрак					
Блинчики льняные с бананом	120	4,59	10,11	9,21	147,15
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	150	25,72	5,14	2,65	161,57
Рисовый микс с овощами	150	4,77	2,11	11,39	157,7
Кукурузно-рисовые хлебцы с семенами чиа и льна	10	0,8	0,46	5,6	29,66
Полдник					
Цитрусовое желе	200	4,63	0,25	18,98	99,15
Ферментированные орехи	45	7,68	25,07	6,68	282,66
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	200	3,75	2,29	11,15	83,31
Итого за день		121,86	63,95	121,62	1 655,31

21.09. / ПТ	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал.
Завтрак					
Питьевой йогурт с ягодами годжи	250	12,38	8,29	11,75	182,46
Каша из полбы на миндальном молоке с инжиром и маком	200	6,3	1,97	25,97	165,55
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 подсолн	150	6,58	4,4	16,67	132,16
Полдник					
Пита с говядиной и овощами	260	14,57	15,37	50,5	471,75
Ужин					
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
Итого за день		78,68	76,47	152,81	1 829,29

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
Ванильная панна котта со свежими ягодами	155	7,63	10,31	32,37	206,7
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	9,95	8,21	18,26	216,41
Сметана	50	1,3	7,5	1,8	81
Полдник					
Шарики из киноа	60	5,87	4,55	23,76	170,49
Творожный соус	50	2,78	11,04	1,93	118,99
Ужин					
Лосось мисо	100	27,92	15,12	5,4	272,97
Кускус из цветной капусты	200	6,58	3,22	7,92	98,78
Итого за день		93,84	85,56	159,57	1 807,19

23.09. / ВС	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал.
Завтрак					
Воздушное творожное суфле	250	41,45	25,08	33,87	487,87
Соус из черной смородины	50	0,25	0,08	12,81	51,73
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
Митболы из курицы	120	19,75	6,87	3,06	153,36
Булгур с овощами	150	6,18	5,54	29,91	194,33
Полдник					
Кекс с грушей, курагой, миндалем	60	5,43	14,08	11,41	195,33
Ужин					
Моцарелла с томатами и базиликом	150	18,34	23,98	4,17	308,75
Оладьи из кабачков с проростками пшеницы	200	6,84	15,6	30,64	289,6
Итого за день		80,17	84,21	182,82	1 823,27