

БАЛАНС ВКУСА / 2000 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 | 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 | 200 | 5,29 | 6,94 | 7,58 | 119,88 |
| Итого за день | | 84,49 | 78,96 | 172,44 | 1 820,55 |

| 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 | 300 | 16,07 | 12,83 | 69,21 | 464,57 |
| 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 | 130 | 25,51 | 14,16 | 4,84 | 256,21 |
| 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 | 156 | 2,96 | 0,94 | 6,46 | 45,72 |
| Итого за день | | 103,16 | 81,38 | 212,17 | 2 027,94 |

| 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 |
| 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 |
| Груша | 150 | 0,69 | 0,81 | 15,87 | 77,01 |
| Обед | | | | | |
| Салат из овощей с сыром гриль | 130 | 5,49 | 7,83 | 4,04 | 111,14 |
| Соус йогуртовый с кинзой | 20 | 0,87 | 0,67 | 1,21 | 14,49 |
| Гаспачо | 250 | 3,21 | 4,54 | 10,48 | 102,83 |
| Жаркое из говяжьих щечек с овощами | 200 | 25,63 | 9,55 | 13,45 | 252,33 |
| Полдник | | | | | |
| Свекольный хумус | 150 | 4,33 | 5,88 | 15,51 | 131,93 |
| Кукурузно-рисовые хлебцы с семенами чиа и льна | 20 | 1,6 | 0,92 | 11,2 | 59,32 |
| 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 | 30 | 0,57 | 4,59 | 3,48 | 61,54 |
| Итого за день | | 111,54 | 78,26 | 200,99 | 2 022,98 |

| 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 |
| Цитрусовое желе | 150 | 3,47 | 0,18 | 14,23 | 74,36 |
| Полдник | | | | | |
| Шарики из тофу с вялеными томатами | 135 | 12,18 | 19,14 | 1,15 | 225,39 |
| Кукурузно-рисовые хлебцы с семенами чиа и льна | 20 | 1,6 | 0,92 | 11,2 | 59,32 |
| Ужин | | | | | |
| Запеченная индейка | 120 | 37,01 | 11,69 | 0,96 | 268,03 |
| 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 | | 132,17 | 60,36 | 117,1 | 1 647,58 |

| 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 | 200 | 6,3 | 1,97 | 25,97 | 165,55 |
| Сырники творожные | 90 | 13,08 | 16,98 | 11,7 | 252,54 |
| Сметана | 30 | 0,78 | 4,5 | 1,08 | 48,6 |
| 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 | | | | | |
| Пита с говядиной и овощами | 290 | 16,25 | 17,14 | 56,33 | 526,19 |
| 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 | | 82,76 | 91,89 | 170,62 | 2 056,8 |

| 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 |
| Икра из печеных баклажанов с вешенками и свежей зеленью | 50 | 1,65 | 1,99 | 3,52 | 40,18 |
| Хлебцы ржаные | 10 | 1,2 | 0,28 | 6 | 37 |
| 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 | 130 | 1,29 | 6,73 | 5,89 | 93,54 |
| Индийский чечевичный суп | 250 | 10,19 | 4,91 | 23,13 | 179,71 |
| Картофельная запеканка, фаршированная отварным протертым мясом | 250 | 12,43 | 10,26 | 22,83 | 270,51 |
| 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 |
| Куриный шашлычок | 80 | 17,22 | 3,29 | 0,17 | 99,31 |
| 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 | | 116,49 | 93,68 | 174,28 | 2 044,98 |

| 23.09. / ВС | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Ккал. |
|---|----------|----------|---------|-------------|---------|
| Завтрак | | | | | |
| Мюсли с йогуртом | 160 | 10,28 | 17,24 | 20,53 | 274,38 |
| Воздушное творожное суфле | 150 | 25,7 | 16,29 | 21,81 | 313,09 |
| 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 |
| Лимонная курица с горчицей в обсыпке из куркумы | 100 | 16,06 | 2,65 | 35,82 | 231,83 |
| 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 | 18,46 | 23,13 | 4,2 | 301,78 |
| Оладьи из кабачков с проростками пшеницы | 200 | 6,84 | 15,6 | 30,64 | 289,6 |
| Итого за день | | 92,94 | 95,48 | 196,11 | 1 999,3 |