

БАЛАНС ВКУСА / 2400 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	300	14,72	15,58	74,03	497,16
Инжир	150	1,05	0,3	18	81
2-ой завтрак					
Салат из яблок с грецким орехом и овечьим сыром	150	16,02	29,49	11,5	367,04
Обед					
Крем-суп из кукурузы с имбирем	300	5,3	10,82	28,83	230,52
Говядина по-тайски	130	11,15	14,23	5,94	299,92
Паста риджано-баклажано с томатным рагу и базиликом	200	9,14	5,78	30,63	212,56
Полдник					
Шоколадный брауни	100	5,68	8,23	32,14	225,86
Питьевой йогурт с ананасом NEW	250	8,14	6,25	25,98	190,53
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		105,8	102,38	242,19	2 416,58

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
Омлет с томатами	100	7,81	7,92	2,85	114,89
2-ой завтрак					
Запеканка творожная с черносливом	150	19,87	16,42	25,71	318,91
Сметана	50	1,3	7,5	1,8	81
Арбуз	200	1,2	0,2	11,6	54
Обед					
Зеленый суп из щавеля	252	2,12	2,61	10,86	76,44
Утиная грудка с ягодным соусом	155	30,42	16,88	5,77	305,48
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	200	3,79	1,21	8,28	58,62
Итого за день		126,17	104,33	241	2 432,58

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	300	3,82	1,58	35,3	195,08
Сэндвич с говядиной и авокадо	215	20,4	17,68	40,14	408,32
2-ой завтрак					
Йогурт с гранолой	250	17,38	25,11	32,19	430,03
Груша	150	0,69	0,81	15,87	77,01
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					
Свекольный хумус	120	6,99	5,75	24,45	175,56
Хлебцы ржаные	30	3,6	0,84	18	111
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		133,69	93,38	232,77	2 402,45

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	250	37,53	4,53	8,83	226,1
Ягодный джем с семенами чиа	50	0,8	1,25	6,59	35,37
Блинчики льняные с бананом	160	6,12	13,48	12,28	196,2
Сметана	50	1,25	10	1,7	103
2-ой завтрак					
Слива	150	1,2	0,45	14,4	73,5
Ферментированные орехи	45	7,68	25,07	6,68	282,66
Цитрусовое желе	200	4,63	0,25	18,98	99,15
Обед					
Суп мисо с ростками сои	250	6,02	2,85	6,57	74,28
Форель в соусе Терияки и семенах кунжута	170	29,14	5,82	3	183,11
Рисовый микс с овощами	200	6,36	2,81	15,19	210,26
Полдник					
Шарики из тофу с вялеными томатами	120	10,82	17,02	1,02	200,35
Кукурузно-рисовые хлебцы с семенами чиа и льна	20	1,6	0,92	11,2	59,32
Ужин					
Запеченная индейка	130	40,09	12,66	1,04	290,37
Соус сливовый NEW	40	0,27	0,3	4,5	23,11
Солянка из осенней капусты	250	4,68	2,87	13,93	104,13
Итого за день		159,03	100,65	143,08	2 250,3

21.09. / ПТ	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал.
Завтрак					
Каша из полбы на миндальном молоке с инжиром и маком	300	9,45	2,96	38,96	248,32
Сырники творожные	120	17,44	22,64	15,6	336,72
Сметана	50	1,3	7,5	1,8	81
Дыня	200	1,2	0,6	14,8	70
2-ой завтрак					
Овсяное печенье со свежими фруктами	60	2,65	4,06	19,8	126,9
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					
Зеленый смузи из яблока, огурца, имбиря	250	0,92	0,46	10,95	54,39
Пита с говядиной и овощами	250	14,01	14,78	48,56	453,61
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	200	3,21	9,97	5,08	123,47
Итого за день		97,43	109,01	203,55	2 401,06

22.09. / СБ	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал.
Завтрак					
Омлет с овощами	300	26,31	19,98	8,28	317,88
Икра из печеных баклажанов с вешенками и свежей зеленью	84	2,38	3,28	5,31	62,25
Хлебцы ржаные	20	2,4	0,56	12	74
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
Яблочно-грушевый смузи с петрушкой	250	1,3	0,68	20,76	97,88
Обед					
Цитрусовый микс с листьями салатов	150	1,49	7,77	6,8	107,93
Индийский чечевичный суп	250	10,19	4,91	23,13	179,71
Картофельная запеканка, фаршированная отварным протертым мясом	300	17,02	14,04	31,28	370,26
Сметана	50	1,3	7,5	1,8	81
Полдник					
Шарики из киноа	105	9,3	7,2	37,62	269,94
Творожный соус	50	2,81	10,79	1,63	116,14
Ужин					
Лосось мисо	130	36,3	19,66	7,02	354,86
Кускус из цветной капусты	200	6,58	3,22	7,92	98,78
Итого за день		126,6	110,38	209,2	2 403,33

23.09. / ВС	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал.
Завтрак					
Мюсли с йогуртом	200	12,85	21,54	25,66	342,98
Воздушное творожное суфле	200	34,27	21,72	29,08	417,45
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	140	7,17	3,28	50,15	306,39
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
На ночь					
Кефир	250	7,25	8	10	147,5
Итого за день		102,32	114,69	232,81	2 401,29