

## БАЛАНС ВКУСА / 850 ККАЛ

в меню возможны изменения

17.09. / ПН	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал.
<b>Завтрак</b>					
Натуральный йогурт	200	10	6,4	7	136
<b>Обед</b>					
Крем-суп из кукурузы с имбирем	250	4,42	9,02	24,03	192,1
Паста реджано-баклажано с томатным рагу и свежим базиликом	120	8,55	3,47	40,19	227,03
<b>Ужин</b>					
Говядина по-тайски	100	8,13	10,9	4,26	227,17
Брокколи с оливковым маслом	150	4,51	5,58	6,46	99,3
<b>Итого за день</b>		35,61	35,37	81,94	881,6

18.09. / ВТ	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал.
<b>Завтрак</b>					
Омлет с томатами	250	19,52	19,8	7,13	287,22
<b>Обед</b>					
Зеленый суп из щавеля	252	2,12	2,61	10,86	76,44
Индийская красная фасоль	130	8,14	9,6	19,69	200,29
<b>Ужин</b>					
Овощи гриль	156	2,96	0,94	6,46	45,72
Сегменты лосося в овсяной обсыпке с маринованной кокосовой свеклой и редисо	100	15,63	12,95	15,34	241,39
<b>Итого за день</b>		48,37	45,9	59,48	851,06

19.09. / СР	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал.
<b>Завтрак</b>					
Кукурузная каша на миндальном молоке	250	3,18	1,32	29,42	162,57
<b>Обед</b>					
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
<b>Ужин</b>					
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
<b>Итого за день</b>		66,28	31,08	73,05	881,09

20.09. / ЧТ	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал.
<b>Завтрак</b>					
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
<b>Обед</b>					
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
<b>Ужин</b>					
Запеченная индейка	100	30,84	9,74	0,8	223,36
Соус сливовый NEW	20	0,13	0,15	2,25	11,56
Солянка из осенней капусты	150	2,81	1,72	8,36	62,48
<b>Итого за день</b>		92,53	24,88	44,78	853,34

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	250	7,87	2,47	32,47	206,93
<b>Обед</b>					
Жгучий тыквенный карри суп	250	4,84	17,24	26,81	281,63
Зеленое перлотто, запеченное с овощами, сыром фетаки и семенами подсолнуха	150	6,58	4,4	16,67	132,16
<b>Ужин</b>					
Биточки из судака с креветками на пару NEW	150	24,33	3,43	0,51	132,24
Листья салата с огурцом и помидорами черри	150	2,41	7,48	3,81	92,6
<b>Итого за день</b>		46,03	35,02	80,27	845,56

<b>22.09. / СБ</b>	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал.
<b>Завтрак</b>					
Омлет с овощами	150	13,15	9,99	4,14	158,94
<b>Обед</b>					
Индийский чечевичный суп	250	10,19	4,91	23,13	179,71
Картофельная запеканка, фаршированная отварным протертым мясом	150	8,51	7,02	15,64	185,13
<b>Ужин</b>					
Лосось мисо	100	27,92	15,12	5,4	272,97
Кускус из цветной капусты	120	3,95	1,93	4,75	59,27
<b>Итого за день</b>		63,72	38,97	53,06	856,02

<b>23.09. / ВС</b>	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал.
<b>Завтрак</b>					
Воздушное творожное суфле	150	25,7	16,29	21,81	313,09
<b>Обед</b>					
Борщ вегетарианский	250	2,94	0,17	11,66	61,74
Лимонная курица с горчицей в обсыпке из куркумы	100	5,12	2,34	35,82	218,85
Булгур с овощами	130	5,36	4,8	25,92	168,42
<b>Ужин</b>					
Оладьи из кабачков с проростками пшеницы	100	4,48	3,7	18,11	123,51
<b>Итого за день</b>		43,6	27,3	113,32	885,61