

БАЛАНС ВКУСА / ВЕГЕТАРИАНСКАЯ ПРОГРАММА 1200 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	200	9,81	10,39	49,35	331,44
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
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					
Ржаные блинчики с фундуком и грибной начинкой	65	8,5	11,81	9,2	177,01
Брокколи с оливковым маслом	150	3,97	5,2	5,68	89,91
Итого за день		39,38	42,65	175,4	1 247,41

18.09. / ВТ	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал.
Завтрак					
Гречневая каша на миндальном молоке с бразильским орехом	250	13,39	10,7	57,67	387,14
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
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					
Омлет с томатами	150	11,71	11,88	4,28	172,33
Овощи гриль	156	2,96	0,94	6,46	45,72
Итого за день		49,73	44,69	147,47	1 205

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	200	2,55	1,05	23,53	130,05
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
Свекольный хумус	100	5,83	4,79	20,38	146,3
Хлебцы ржаные	10	1,2	0,28	6	37
Полдник					
Груша	150	0,69	0,81	15,87	77,01
Ужин					
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		40,48	51,08	132,29	1 200,64

20.09. / ЧТ	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал.
Завтрак					
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					
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
Рисовый микс с овощами	150	4,77	2,11	11,39	157,7
Полдник					
Блинчик кукурузно-миндальный	130	8,34	13,86	32,68	281,46
Сметана	50	1,25	10	1,7	103
Ужин					
Шарики из тофу с вялеными томатами	120	10,82	17,02	1,02	200,35
Солянка из осенней капусты	150	2,81	1,72	8,36	62,48
Итого за день		67,62	53,59	93,57	1 221,58

21.09. / ПТ	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал.
Завтрак					
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	4,58	17,62	25,56	279,13
Зеленое перлотто, запеченное с овощами, сыром фетаки и семенами подсолн	150	6,58	4,4	16,67	132,16
Полдник					
Сырники творожные	90	13,08	16,98	11,7	252,54
Сметана	20	0,52	3	0,72	32,4
Ужин					
Роллы с огурцом	140	4,59	3,8	40,97	216,2
Листья салата с огурцом и помидорами черри	150	2,41	7,48	3,81	92,6
Итого за день		39,52	55,47	141,45	1 243,08

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	14,8	10,86	6,23	182,24
2-ой завтрак					
Нектарин	150	1,59	0,48	13,28	66
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
Полдник					
Ванильная панна котта со свежими ягодами	155	7,63	10,31	32,37	206,7
Ужин					
Шарики из киноа	60	5,87	4,55	23,76	170,49
Творожный соус	50	2,78	11,04	1,93	118,99
Кускус из цветной капусты	150	4,94	2,42	5,94	74,09
Итого за день		50,59	53,02	134,2	1 204,03

23.09. / ВС	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал.
Завтрак					
Воздушное творожное суфле	200	33,16	20,06	27,09	390,29
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
Булгур с овощами	130	5,36	4,8	25,92	168,42
Полдник					
Лимонад с имбирем и мятой	250	1,18	0,22	4,39	39,4
Ужин					
Моцарелла с томатами и базиликом	100	12,31	15,42	2,8	201,19
Оладьи из кабачков с проростками пшеницы	150	5,13	11,7	22,98	217,2
Итого за день		61,13	53,15	124,97	1 215,46