

## БАЛАНС ВКУСА / ВЕГЕТАРИАНСКАЯ ПРОГРАММА 1800 ККАЛ

в меню возможны изменения

| 17.09. / ПН   | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Ккал.    |
|---|----------|----------|---------|-------------|----------|
| <b>Завтрак</b>                                      |          |          |         |             |          |
| 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   |
| Инжир   | 150      | 1,05     | 0,3     | 18          | 81       |
| <b>Обед</b>   |          |          |         |             |          |
| Салат из яблок с грецким орехом и овечьим сыром     | 130      | 13,88    | 25,56   | 9,97        | 318,1    |
| Крем-суп из кукурузы с имбирем                      | 250      | 4,42     | 9,02    | 24,03       | 192,1    |
| Паста риджано-баклажано с томатным рагу и базиликом | 200      | 9,14     | 5,78    | 30,63       | 212,56   |
| <b>Полдник</b>                                      |          |          |         |             |          |
| Шоколадный брауни                                   | 50       | 2,84     | 4,11    | 16,07       | 112,93   |
| <b>Ужин</b>   |          |          |         |             |          |
| Ржаные блинчики с фундуком и грибной начинкой       | 130      | 17       | 23,62   | 18,4        | 354,02   |
| Сметана   | 30       | 0,78     | 4,5     | 1,08        | 48,6     |
| Брокколи с оливковым маслом                         | 200      | 5,29     | 6,94    | 7,58        | 119,88   |
| <b>Итого за день</b>                                |          | 63,29    | 83,08   | 207,84      | 1 833,67 |

| 18.09. / ВТ  | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Ккал.    |
|--|----------|----------|---------|-------------|----------|
| <b>Завтрак</b>   |          |          |         |             |          |
| Виноградный смузи с киви и апельсином                    | 250      | 1,77     | 0,95    | 25,22       | 126,6    |
| Гречневая каша на миндальном молоке с бразильским орехом | 250      | 13,39    | 10,7    | 57,67       | 387,14   |
| Арбуз  | 200      | 1,2      | 0,2     | 11,6        | 54       |
| <b>2-ой завтрак</b>                                      |          |          |         |             |          |
| Запеканка творожная с шоколадом                          | 150      | 18,02    | 18,85   | 25,94       | 347,84   |
| Сметана  | 50       | 1,3      | 7,5     | 1,8         | 81       |
| <b>Обед</b>  |          |          |         |             |          |
| 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   |
| <b>Полдник</b>   |          |          |         |             |          |
| Рисовый мусс с желе из кокоса и киви                     | 196      | 9,13     | 7,35    | 34,18       | 239,3    |
| <b>Ужин</b>  |          |          |         |             |          |
| Омлет с томатами   | 150      | 11,71    | 11,88   | 4,28        | 172,33   |
| Мультизлаковые хлебцы                                    | 10       | 1        | 0,2     | 5,7         | 29       |
| Овощи гриль  | 200      | 3,79     | 1,21    | 8,28        | 58,62    |
| <b>Итого за день</b>                                     |          | 72,65    | 72,46   | 207,95      | 1 802,34 |

| 19.09. / СР                          | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Ккал.    |
|--------------------------------------|----------|----------|---------|-------------|----------|
| <b>Завтрак</b>                       |          |          |         |             |          |
| 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   |
| Груша                                | 150      | 0,69     | 0,81    | 15,87       | 77,01    |
| <b>2-ой завтрак</b>                  |          |          |         |             |          |
| Йогурт с гранолой                    | 160      | 11,12    | 16,07   | 20,6        | 275,22   |
| <b>Обед</b>                          |          |          |         |             |          |
| 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   |
| Крокеты картофельные с грибами       | 160      | 11,38    | 10,67   | 36,59       | 287,97   |
| <b>Полдник</b>                       |          |          |         |             |          |
| Свекольный хумус                     | 100      | 5,83     | 4,79    | 20,38       | 146,3    |
| Хлебцы ржаные                        | 10       | 1,2      | 0,28    | 6           | 37       |
| <b>Ужин</b>                          |          |          |         |             |          |
| Салат из киноа с тыквой              | 150      | 6,81     | 7,3     | 10,7        | 138,66   |
| Лимонно-горчичный соус               | 20       | 0,38     | 3,06    | 2,32        | 41,03    |
| Жаркое из тофу с баклажанами         | 200      | 9,35     | 25,38   | 11,03       | 309,95   |
| <b>Итого за день</b>                 |          | 60,14    | 85,75   | 184,31      | 1 802,45 |

| 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    |
| Слива                                   | 150      | 1,2      | 0,45    | 14,4        | 73,5     |
| <b>2-ой завтрак</b>                     |          |          |         |             |          |
| Блинчик кукурузно-миндальный            | 195      | 12,51    | 20,79   | 49,02       | 422,19   |
| Зеленый смузи из яблока, огурца, имбиря | 250      | 0,92     | 0,46    | 10,95       | 54,39    |
| <b>Обед</b>                             |          |          |         |             |          |
| 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    |
| Вымоченные орехи                        | 35       | 4,95     | 15,84   | 4,49        | 180,07   |
| <b>Полдник</b>                          |          |          |         |             |          |
| Цитрусовое желе                         | 150      | 3,47     | 0,18    | 14,23       | 74,36    |
| <b>Ужин</b>                             |          |          |         |             |          |
| Шарики из тофу с вялеными томатами      | 135      | 12,18    | 19,14   | 1,15        | 225,39   |
| Солянка                                 | 200      | 3,75     | 2,29    | 11,15       | 83,31    |
| <b>На ночь</b>                          |          |          |         |             |          |
| Кефир                                   | 250      | 7,25     | 8       | 10          | 147,5    |
| <b>Итого за день</b>                    |          | 89,19    | 90,19   | 138,45      | 1 797,33 |

| 21.09. / ПТ   | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Ккал.    |
|---|----------|----------|---------|-------------|----------|
| <b>Завтрак</b>  |          |          |         |             |          |
| 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                    | 250      | 7,87     | 2,47    | 32,47       | 206,93   |
| Дыня  | 200      | 1,2      | 0,6     | 14,8        | 70       |
| <b>2-ой завтрак</b>   |          |          |         |             |          |
| Питьевой йогурт с ягодами годжи   | 250      | 12,38    | 8,29    | 11,75       | 182,46   |
| Сырники творожные   | 105      | 15,26    | 19,81   | 13,65       | 294,63   |
| <b>Обед</b>   |          |          |         |             |          |
| Сметана   | 30       | 0,78     | 4,5     | 1,08        | 48,6     |
| Жгучий тыквенный карри суп  | 250      | 4,84     | 17,24   | 26,81       | 281,63   |
| Скрембл из тофу с овощами   | 130      | 5,77     | 5,41    | 5,26        | 93,55    |
| Зеленое перлотто, запеченное с овощами, сыром фетаки и семенами подсолн | 150      | 6,58     | 4,4     | 16,67       | 132,16   |
| <b>Полдник</b>  |          |          |         |             |          |
| Роллы с огурцом   | 140      | 4,59     | 3,8     | 40,97       | 216,2    |
| <b>Ужин</b>   |          |          |         |             |          |
| Листья салата с огурцом и помидорами черри                              | 150      | 2,41     | 7,48    | 3,81        | 92,6     |
| <b>На ночь</b>  |          |          |         |             |          |
| Ряженка   | 250      | 7,5      | 8       | 10,25       | 143      |
| <b>Итого за день</b>  |          | 70,1     | 82,46   | 188,47      | 1 816,15 |

| 22.09. / СБ   | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Ккал.    |
|---|----------|----------|---------|-------------|----------|
| <b>Завтрак</b>  |          |          |         |             |          |
| Яблочно-грушевый смузи с петрушкой                      | 250      | 1,3      | 0,68    | 20,76       | 97,88    |
| Омлет с овощами   | 250      | 21,92    | 16,65   | 6,9         | 264,9    |
| Ферментированные орехи                                  | 45       | 7,68     | 25,07   | 6,68        | 282,66   |
| <b>2-ой завтрак</b>                                     |          |          |         |             |          |
| Нектарин  | 150      | 1,59     | 0,48    | 13,28       | 66       |
| <b>Обед</b>   |          |          |         |             |          |
| Индийский чечевичный суп                                | 250      | 10,19    | 4,91    | 23,13       | 179,71   |
| Шарики из киноа   | 90       | 8,81     | 6,82    | 35,64       | 255,73   |
| Творожный соус  | 50       | 2,78     | 11,04   | 1,93        | 118,99   |
| Картофельное пюре со шпинатом и кедровым орехом         | 150      | 3,98     | 7,38    | 19,67       | 160,49   |
| <b>Полдник</b>  |          |          |         |             |          |
| Ванильная панна котта со свежими ягодами                | 155      | 7,63     | 10,31   | 32,37       | 206,7    |
| <b>Ужин</b>   |          |          |         |             |          |
| Икра из печеных баклажанов с вешенками и свежей зеленью | 120      | 3,97     | 4,79    | 8,46        | 96,44    |
| Кускус из цветной капусты                               | 150      | 4,94     | 2,42    | 5,94        | 74,09    |
| Хлебцы ржаные   | 20       | 2,4      | 0,56    | 12          | 74       |
| <b>Итого за день</b>                                    |          | 74,61    | 89,83   | 176,2       | 1 805,88 |

| <b>23.09. / ВС</b>                       | <b>Выход, г</b> | <b>Белки, г</b> | <b>Жиры, г</b> | <b>Углеводы, г</b> | <b>Ккал.</b>    |
|--|-----------------|-----------------|----------------|--------------------|-----------------|
| <b>Завтрак</b>                           |                 |                 |                |                    |                 |
| Мюсли с йогуртом                         | 250             | 16,06           | 26,93          | 32,07              | 428,72          |
| <b>2-ой завтрак</b>                      |                 |                 |                |                    |                 |
| Яблоки красные                           | 150             | 0,8             | 0,7            | 17,32              | 85,49           |
| <b>Обед</b>                              |                 |                 |                |                    |                 |
| Борщ вегетарианский                      | 250             | 2,94            | 0,17           | 11,66              | 61,74           |
| Нутовый скрэмбл с овощным миксом         | 130             | 11,36           | 14,18          | 24,11              | 281,52          |
| Булгур с овощами                         | 150             | 6,18            | 5,54           | 29,91              | 194,33          |
| <b>Полдник</b>                           |                 |                 |                |                    |                 |
| Воздушное творожное суфле                | 100             | 16,58           | 10,03          | 13,55              | 195,15          |
| Соус из черной смородины                 | 30              | 0,15            | 0,05           | 7,69               | 31,04           |
| <b>Ужин</b>                              |                 |                 |                |                    |                 |
| Моцарелла с томатами и базиликом         | 150             | 18,46           | 23,13          | 4,2                | 301,78          |
| Оладьи из кабачков с проростками пшеницы | 150             | 5,13            | 11,7           | 22,98              | 217,2           |
| <b>Итого за день</b>                     |                 | <b>77,66</b>    | <b>92,43</b>   | <b>163,49</b>      | <b>1 796,97</b> |