

БАЛАНС ВКУСА / Правильное питание Fish 1200 Ккал

в меню возможны изменения

12.11/Пн	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал.
Завтрак					
Морс из клюквы	250	0,29	0,11	16,01	64
Запечённая овсянка с яблоком и орехами	150	7,36	7,79	37,01	248,58
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 реджано-баклажано с томатным рагу и свежим базиликом	150	10,69	4,34	50,23	283,78
Полдник					
Шоколадный брауни	44	2,5	3,62	14,14	99,38
Ужин					
Палтус, приготовленный в ароматных травах	150	29,03	4,65	1,5	165,73
Брокколи с оливковым маслом	150	4,51	5,58	6,46	99,3
Итого за день		59,85	35,41	167,38	1 233,87

БАЛАНС ВКУСА / Правильное питание Fish 1200 Ккал

в меню возможны изменения

13.11/Вт	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал.
Завтрак					
Гречневая каша на миндальном молоке с бразильским орехом	200	10,71	8,56	46,14	309,71
2-ой завтрак					
Арбуз	200	1,2	0,2	11,6	54
Обед					
Зеленый суп из щавеля	252	2,12	2,61	10,86	76,44
Омлет с томатами	100	7,81	7,92	2,85	114,89
Индийская красная фасоль	150	9,4	11,07	22,72	231,11
Полдник					
Рисово-кокосовый мусс с желе из кокоса и киви	130	6,06	4,88	22,67	158,72
Ужин					
Сегменты лосося в овсяной обсыпке с маринованной кокосовой свеклой и	100	15,63	12,95	15,34	241,39
Овощи гриль	156	2,96	0,94	6,46	45,72
Итого за день		55,89	49,13	138,64	1 231,98

БАЛАНС ВКУСА / Правильное питание Fish 1200 Ккал

в меню возможны изменения

14.11/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					
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	30	1,31	1	1,82	21,74
Гаспачо	250	3,21	4,54	10,48	102,83
Крокеты картофельные с грибами	108	7,68	7,2	24,7	194,38
Полдник					
Свекольный хумус	100	2,88	3,92	10,34	87,95
Хлебцы ржаные	10	1,2	0,28	6	37
Ужин					
Кальмар гриль	130	20,32	3,84	2,25	125,02
Жаркое из тофу с баклажанами	150	7,01	19,03	8,27	232,46
Итого за день		53,18	49,9	126,61	1 207,88

БАЛАНС ВКУСА / Правильное питание Fish 1200 Ккал

в меню возможны изменения

15.11/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
Слива	150	1,2	0,45	14,4	73,5
2-ой завтрак					
Блинчики льняные с бананом	120	4,59	10,11	9,21	147,15
Обед					
Суп мисо с ростками сои	250	6,02	2,85	6,57	74,28
Шарики из тофу с вялеными томатами	100	9,02	14,18	0,85	166,96
Рисовый микс с овощами	150	4,77	2,11	11,39	157,7
Полдник					
Цитрусовое желе	150	3,47	0,18	14,23	74,36
Ужин					
Форель в соусе терияки и семенах кунжута	150	25,72	5,14	2,65	161,57
Солянка из осенней капусты	150	2,81	1,72	8,36	62,48
Итого за день		88,42	41,62	81,31	1 134,25

БАЛАНС ВКУСА / Правильное питание Fish 1200 Ккал

в меню возможны изменения

16.11/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
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
Скрэмбл из тофу с овощами	130	5,77	5,41	5,26	93,55
Зеленое перлотто, запеченное с овощами, сыром фетаки и семенами подсолнечника	150	6,58	4,4	16,67	132,16
Полдник					
Питьевой йогурт с ягодами годжи	250	12,38	8,29	11,75	182,46
Ужин					
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
Итого за день		64,73	49,28	116,53	1 204,58

БАЛАНС ВКУСА / Правильное питание Fish 1200 Ккал

в меню возможны изменения

17.11/С6	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал.
Завтрак					
Омлет с овощами	200	17,54	13,32	5,52	211,92
2-ой завтрак					
Нектарин	150	1,59	0,48	13,28	66
Обед					
Индийский чечевичный суп	250	10,19	4,91	23,13	179,71
Картофельное пюре со шпинатом и кедровым орехом	150	3,98	7,38	19,67	160,49
Полдник					
Ванильная панна котта со свежими ягодами	155	7,63	10,31	32,37	206,7
Ужин					
Лосось мисо	120	33,5	18,14	6,48	327,56
Кускус из цветной капусты	150	4,94	2,42	5,94	74,09
Итого за день		79,37	56,96	106,39	1 226,47

БАЛАНС ВКУСА / Правильное питание Fish 1200 Ккал

в меню возможны изменения

18.11/Вс	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал.
Завтрак					
Йогурт с гранолой	160	11,12	16,07	20,6	275,22
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
Нутовый скрэмбл с овощным миксом	100	8,74	10,91	18,55	216,56
Булгур с овощами	130	5,36	4,8	25,92	168,42
Полдник					
Компот из свежих яблок	250	0,3	0,3	7,35	35,25
Ужин					
Моцарелла с томатами и базиликом	100	12,23	15,99	2,78	205,83
Оладьи из кабачков с проростками пшеницы	100	3,42	7,8	15,32	144,8
Итого за день		44,91	56,74	119,5	1 193,31