

**БАЛАНС ВКУСА / Правильное питание 1200 Ккал**

в меню возможны изменения

<b>12.11/Пн</b>	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал.
<b>Завтрак</b>					
Запечённая овсянка с яблоком и орехами	150	7,36	7,79	37,01	248,58
<b>2-ой завтрак</b>					
Инжир	150	1,05	0,3	18	81
<b>Обед</b>					
Крем-суп из кукурузы с имбирем	250	4,42	9,02	24,03	192,1
Говядина по-тайски	60	4,88	6,54	2,56	136,3
Паста реджано-баклажано с томатным рагу и свежим базиликом	150	10,69	4,34	50,23	283,78
<b>Полдник</b>					
Шоколадный брауни	40	2,27	3,29	12,85	90,35
<b>Ужин</b>					
Палтус, приготовленный в ароматных травах	100	19,35	3,1	1	110,48
Брокколи с оливковым маслом	150	4,51	5,58	6,46	99,3
<b>Итого за день</b>		<b>54,53</b>	<b>39,96</b>	<b>152,14</b>	<b>1 241,89</b>

**БАЛАНС ВКУСА / Правильное питание 1200 Ккал**

в меню возможны изменения

<b>13.11/Вт</b>	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал.
<b>Завтрак</b>					
Омлет с томатами	200	15,61	15,84	5,71	229,77
<b>2-ой завтрак</b>					
Арбуз	200	1,2	0,2	11,6	54
<b>Обед</b>					
Зеленый суп из щавеля	250	2,1	2,59	10,77	75,83
Утиная грудка с ягодным соусом	100	21,35	10,82	3,67	201,57
Индийская красная фасоль	150	9,4	11,07	22,72	231,11
<b>Полдник</b>					
Виноградный смузи с киви и апельсином	250	1,77	0,95	25,22	126,6
<b>Ужин</b>					
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
<b>Итого за день</b>		<b>70,02</b>	<b>55,36</b>	<b>101,49</b>	<b>1 205,99</b>

**БАЛАНС ВКУСА / Правильное питание 1200 Ккал**

в меню возможны изменения

<b>14.11/Ср</b>	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал.
<b>Завтрак</b>					
Сэндвич с говядиной и авокадо	215	26,16	12,4	40,08	386,02
<b>2-ой завтрак</b>					
Груша	150	0,69	0,81	15,87	77,01
<b>Обед</b>					
Салат из овощей с сыром гриль	100	4,23	6,03	3,11	85,49
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	150	19,22	7,16	10,08	189,25
<b>Полдник</b>					
Смузи из ананаса и груши с базиликом	250	0,84	0,4	19,31	88,3
<b>Ужин</b>					
Кальмар гриль	100	15,63	2,95	1,73	96,17
Салат из киноа с тыквой	150	6,81	7,3	10,7	138,66
Лимонно-горчичный соус	15	0,29	2,3	1,74	30,77
<b>Итого за день</b>		<b>78,39</b>	<b>44,89</b>	<b>114,92</b>	<b>1 216,24</b>

**БАЛАНС ВКУСА / Правильное питание 1200 Ккал**

в меню возможны изменения

<b>15.11/Чт</b>	<b>Выход, г</b>	<b>Белки, г</b>	<b>Жиры, г</b>	<b>Углеводы, г</b>	<b>Ккал.</b>
<b>Завтрак</b>					
Пряный напиток из шиповника	250	0,84	0,37	17,17	89,39
Сырники с морковью и яблоком	200	29,87	15,67	10,7	275,21
Ягодный джем с семенами чиа	50	0,8	1,25	6,59	35,37
<b>2-ой завтрак</b>					
Слива	150	1,2	0,45	14,4	73,5
<b>Обед</b>					
Суп мисо с ростками сои	250	6,02	2,85	6,57	74,28
Форель в соусе терияки и семенах кунжута	120	20,57	4,11	2,12	129,26
Рисовый микс с овощами	150	4,77	2,11	11,39	157,7
<b>Полдник</b>					
Цитрусовое желе	150	3,47	0,18	14,23	74,36
<b>Ужин</b>					
Запеченная индейка	100	30,84	9,74	0,8	223,36
Соус сливовый NEW	30	0,2	0,23	3,37	17,33
Солянка из осенней капусты	150	2,81	1,72	8,36	62,48
<b>Итого за день</b>		<b>101,39</b>	<b>38,68</b>	<b>95,7</b>	<b>1 212,24</b>

**БАЛАНС ВКУСА / Правильное питание 1200 Ккал**

в меню возможны изменения

<b>16.11/Пт</b>	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал.
<b>Завтрак</b>					
Каша из полбы на миндальном молоке с инжиром и маком	200	6,3	1,97	25,97	165,55
<b>2-ой завтрак</b>					
Дыня	200	1,2	0,6	14,8	70
<b>Обед</b>					
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 подсолнечника	130	5,71	3,81	14,45	114,54
<b>Полдник</b>					
Зеленый смузи из яблока, огурца, имбиря	250	0,92	0,46	10,95	54,39
<b>Ужин</b>					
Биточки из судака с креветками на пару NEW	100	16,22	2,29	0,34	88,16
Листья салата с огурцом и помидорами черри	150	2,41	7,48	3,81	92,6
<b>Итого за день</b>		51,78	52,68	99,29	1 211,85

**БАЛАНС ВКУСА / Правильное питание 1200 Ккал**

в меню возможны изменения

<b>17.11/Сб</b>	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	150	13,15	9,99	4,14	158,94
<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
Картофельная запеканка, фаршированная отварным протертым мясом	150	8,51	7,02	15,64	185,13
Сметана	50	1,3	7,5	1,8	81
<b>Полдник</b>					
Цитрусовый микс с листьями салатов	150	1,49	7,77	6,8	107,93
<b>Ужин</b>					
Лосось мисо	100	27,92	15,12	5,4	272,97
Кускус из цветной капусты	150	4,94	2,42	5,94	74,09
<b>Итого за день</b>		<b>70,39</b>	<b>55,89</b>	<b>96,89</b>	<b>1 223,65</b>

**БАЛАНС ВКУСА / Правильное питание 1200 Ккал**

в меню возможны изменения

<b>18.11/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
Соус из черной смородины	20	0,1	0,03	5,12	20,69
<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
Лимонная курица с горчицей в обсыпке из куркумы	60	3,07	1,4	21,49	131,31
Булгур с овощами	130	5,36	4,8	25,92	168,42
<b>Полдник</b>					
Лимонад с имбирем и мятой	250	1,18	0,22	4,39	39,4
<b>Ужин</b>					
Моцарелла с томатами и базиликом	100	12,23	15,99	2,78	205,83
Оладьи из кабачков с проростками пшеницы	150	5,13	11,7	22,98	217,2
<b>Итого за день</b>		56,51	51,3	133,47	1 243,17