

БАЛАНС ВКУСА / Правильное питание 1500 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
Говядина по-тайски	120	9,76	13,08	5,11	272,6
Паста реджано-баклажано с томатным рагу и свежим базиликом	150	10,69	4,34	50,23	283,78
Полдник					
Шоколадный брауни	50	2,84	4,11	16,07	112,93
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		69,95	48,98	174,42	1 520,02

БАЛАНС ВКУСА / Правильное питание 1500 Ккал

в меню возможны изменения

13.11/Вт	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал.
Завтрак					
Омлет с томатами	200	15,61	15,84	5,71	229,77
Мультизлаковые хлебцы	20	2	0,4	11,4	58
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
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
Полдник					
Виноградный смузи с киви и апельсином	250	1,77	0,95	25,22	126,6
Рисово-кокосовый мусс с желе из кокоса и киви	196	9,13	7,35	34,18	239,3
Ужин					
Сегменты лосося в овсяной обсыпке с маринованной кокосовой свеклой и	100	15,63	12,95	15,34	241,39
Овощи гриль	150	2,85	0,9	6,21	43,96
Итого за день		81,04	63,07	146,82	1 501,53

БАЛАНС ВКУСА / Правильное питание 1500 Ккал

в меню возможны изменения

14.11/Ср	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал.
Завтрак					
Сэндвич с говядиной и авокадо	215	26,16	12,4	40,08	386,02
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
Жаркое из говяжьих щечек с овощами	200	25,63	9,55	13,45	252,33
Полдник					
Груша	150	0,69	0,81	15,87	77,01
Ужин					
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	30	0,57	4,59	3,48	61,54
Итого за день		97,47	68,25	122,87	1 539,76

БАЛАНС ВКУСА / Правильное питание 1500 Ккал

в меню возможны изменения

15.11/Чт	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал.
Завтрак					
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
Блинчики льняные с бананом	80	3,06	6,74	6,14	98,1
Сметана	30	0,78	4,5	1,08	48,6
2-ой завтрак					
Пряный напиток из шиповника	250	0,84	0,37	17,17	89,39
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
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
Полдник					
Цитрусовое желе	200	4,63	0,25	18,98	99,15
Ужин					
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
Итого за день		102,96	49,31	107,31	1 362,18

БАЛАНС ВКУСА / Правильное питание 1500 Ккал

в меню возможны изменения

16.11/Пт	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал.
Завтрак					
Каша из полбы на миндальном молоке с инжиром и маком	250	7,87	2,47	32,47	206,93
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
Тонкий край ягненка в зелени	100	21,44	7,66	0,4	165,35
Зеленое перлотто, запеченное с овощами, сыром фетаки и семенами подсолнечника	150	6,58	4,4	16,67	132,16
Полдник					
Сырники творожные	135	19,62	25,47	17,55	378,81
Сметана	50	1,3	7,5	1,8	81
Ужин					
Биточки из судака с креветками на пару NEW	120	19,47	2,74	0,41	105,79
Листья салата с огурцом и помидорами черри	150	2,41	7,48	3,81	92,6
Итого за день		84,73	75,56	114,72	1 514,27

БАЛАНС ВКУСА / Правильное питание 1500 Ккал

в меню возможны изменения

17.11/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	17,54	13,32	5,52	211,92
2-ой завтрак					
Нектарин	150	1,59	0,48	13,28	66
Обед					
Цитрусовый микс с листьями салатов	120	1,19	6,22	5,44	86,34
Индийский чечевичный суп	250	10,19	4,91	23,13	179,71
Картофельная запеканка, фаршированная отварным протертым мясом	200	11,34	9,36	20,85	246,84
Сметана	50	1,3	7,5	1,8	81
Полдник					
Ванильная панна котта со свежими ягодами	155	7,63	10,31	32,37	206,7
Ужин					
Лосось мисо	100	27,92	15,12	5,4	272,97
Кускус из цветной капусты	150	4,94	2,42	5,94	74,09
Итого за день		84,94	70,32	134,49	1 523,45

БАЛАНС ВКУСА / Правильное питание 1500 Ккал

в меню возможны изменения

18.11/Вс	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал.
Завтрак					
Воздушное творожное суфле	200	34,27	21,72	29,08	417,45
Соус из черной смородины	30	0,15	0,05	7,69	31,04
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
Лимонная курица с горчицей в обсыпке из куркумы	80	4,1	1,87	28,66	175,08
Булгур с овощами	150	6,18	5,54	29,91	194,33
Полдник					
Кекс с грушей, курагой, миндалем	30	2,72	7,04	5,71	97,66
Ужин					
Моцарелла с томатами и базиликом	150	18,34	23,98	4,17	308,75
Оладьи из кабачков с проростками пшеницы	100	3,42	7,8	15,32	144,8
Итого за день		72,92	68,87	149,52	1 516,34