

БАЛАНС ВКУСА / Правильное питание 1800 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	200	9,81	10,39	49,35	331,44
Инжир	150	1,05	0,3	18	81
2-ой завтрак					
Салат из яблок с грецким орехом и овечьим сыром	130	13,88	25,56	9,97	318,1
Обед					
Крем-суп из кукурузы с имбирем	250	4,42	9,02	24,03	192,1
Говядина по-тайски	100	8,13	10,9	4,26	227,17
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	120	23,22	3,72	1,2	132,58
Брокколи с оливковым маслом	150	4,51	5,58	6,46	99,3
Итого за день		78,5	73,54	193,65	1 828,85

БАЛАНС ВКУСА / Правильное питание 1800 Ккал

в меню возможны изменения

13.11/Вт	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал.
Завтрак					
Виноградный смузи с киви и апельсином	250	1,77	0,95	25,22	126,6
Гречневая каша на миндальном молоке с бразильским орехом	200	10,71	8,56	46,14	309,71
Арбуз	200	1,2	0,2	11,6	54
2-ой завтрак					
Омлет с томатами	150	11,71	11,88	4,28	172,33
Обед					
Зеленый суп из щавеля	252	2,12	2,61	10,86	76,44
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					
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	150	23,45	19,43	23,01	362,09
Овощи гриль	150	2,85	0,9	6,21	43,96
Итого за день		93,69	73,77	187,89	1 817,11

БАЛАНС ВКУСА / Правильное питание 1800 Ккал

в меню возможны изменения

14.11/Ср	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал.
Завтрак					
Кукурузная каша на миндальном молоке	250	3,18	1,32	29,42	162,57
Сэндвич с говядиной и авокадо	210	25,55	12,11	39,15	377,04
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	250	32,04	11,94	16,81	315,41
Полдник					
Груша	150	0,69	0,81	15,87	77,01
Ужин					
Кальмар гриль	120	18,76	3,54	2,08	115,4
Салат из киноа с тыквой	200	9,09	9,74	14,26	184,88
Лимонно-горчичный соус	25	0,48	3,83	2,9	51,29
Итого за день		111,77	73,94	158,05	1 811,63

БАЛАНС ВКУСА / Правильное питание 1800 Ккал

в меню возможны изменения

15.11/Чт	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал.
Завтрак					
Пряный напиток из шиповника	250	0,84	0,37	17,17	89,39
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					
Блинчики льняные с бананом	120	4,59	10,11	9,21	147,15
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	150	25,72	5,14	2,65	161,57
Рисовый микс с овощами	150	4,77	2,11	11,39	157,7
Кукурузно-рисовые хлебцы с семенами чиа и льна	10	0,8	0,46	5,6	29,66
Полдник					
Цитрусовое желе	200	4,63	0,25	18,98	99,15
Ферментированные орехи	45	7,68	25,07	6,68	282,66
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	200	3,75	2,29	11,15	83,31
Итого за день		121,86	63,95	121,62	1 655,31

БАЛАНС ВКУСА / Правильное питание 1800 Ккал

в меню возможны изменения

16.11/Пт	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал.
Завтрак					
Питьевой йогурт с ягодами годжи	250	12,38	8,29	11,75	182,46
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
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	150	6,58	4,4	16,67	132,16
Полдник					
Пита с говядиной и овощами	260	14,57	15,37	50,5	471,75
Ужин					
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
Итого за день		78,68	76,47	152,81	1 829,29

БАЛАНС ВКУСА / Правильное питание 1800 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
Ванильная панна котта со свежими ягодами	155	7,63	10,31	32,37	206,7
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					
Шарики из киноа	60	5,31	4,11	21,5	154,25
Творожный соус	50	2,81	10,79	1,63	116,14
Ужин					
Лосось мисо	100	27,92	15,12	5,4	272,97
Кускус из цветной капусты	200	6,58	3,22	7,92	98,78
Итого за день		94,7	86,02	159,6	1 818,53

БАЛАНС ВКУСА / Правильное питание 1800 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	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
Лимонная курица с горчицей в обсыпке из куркумы	100	5,12	2,34	35,82	218,85
Булгур с овощами	150	6,18	5,54	29,91	194,33
Полдник					
Кекс с грушей, курагой, миндалем	60	5,43	14,08	11,41	195,33
Ужин					
Моцарелла с томатами и базиликом	150	18,34	23,98	4,17	308,75
Оладьи из кабачков с проростками пшеницы	200	6,84	15,6	30,64	289,6
Итого за день		80,17	84,21	182,82	1 823,27