

БАЛАНС ВКУСА / Правильное питание 2000 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	250	12,26	12,98	61,69	414,3
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	180	12,83	5,2	60,28	340,54
Полдник					
Шоколадный брауни	45	2,56	3,7	14,46	101,64
Ужин					
Палтус, приготовленный в ароматных травах	150	29,03	4,65	1,5	165,73
Брокколи с оливковым маслом	200	6,01	7,44	8,61	132,4
Итого за день		90,46	79,86	218,81	2 036,98

БАЛАНС ВКУСА / Правильное питание 2000 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	300	16,07	12,83	69,21	464,57
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	130	27,76	14,07	4,77	262,04
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	156	2,96	0,94	6,46	45,72
Итого за день		105,57	81,33	212,31	2 034,2

БАЛАНС ВКУСА / Правильное питание 2000 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	250	3,18	1,32	29,42	162,57
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
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	20	0,87	0,67	1,21	14,49
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					
Свекольный хумус	150	4,33	5,88	15,51	131,93
Кукурузно-рисовые хлебцы с семенами чиа и льна	20	1,6	0,92	11,2	59,32
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	30	0,57	4,59	3,48	61,54
Итого за день		111,54	78,26	200,99	2 022,98

БАЛАНС ВКУСА / Правильное питание 2000 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
Цитрусовое желе	150	3,47	0,18	14,23	74,36
Полдник					
Шарики из тофу с вялеными томатами	135	12,18	19,14	1,15	225,39
Кукурузно-рисовые хлебцы с семенами чиа и льна	20	1,6	0,92	11,2	59,32
Ужин					
Запеченная индейка	120	37,01	11,69	0,96	268,03
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		132,17	60,36	117,1	1 647,58

БАЛАНС ВКУСА / Правильное питание 2000 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
Сырники творожные	90	13,08	16,98	11,7	252,54
Сметана	30	0,78	4,5	1,08	48,6
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	290	16,25	17,14	56,33	526,19
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		82,76	91,89	170,62	2 056,8

БАЛАНС ВКУСА / Правильное питание 2000 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
Икра из печеных баклажанов с вешенками и свежей зеленью	50	1,42	1,95	3,16	37,05
Хлебцы ржаные	10	1,2	0,28	6	37
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	130	1,29	6,73	5,89	93,54
Индийский чечевичный суп	250	10,19	4,91	23,13	179,71
Картофельная запеканка, фаршированная отварным протертым мясом	250	14,18	11,7	26,06	308,55
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
Куриный шашлычок	80	17,22	3,29	0,17	99,31
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		117,48	94,39	174,59	2 060,8

БАЛАНС ВКУСА / Правильное питание 2000 Ккал

в меню возможны изменения

18.11/Вс	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал.
Завтрак					
Мюсли с йогуртом	160	10,28	17,24	20,53	274,38
Воздушное творожное суфле	150	25,7	16,29	21,81	313,09
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	16,06	2,65	35,82	231,83
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	18,46	23,13	4,2	301,78
Оладьи из кабачков с проростками пшеницы	200	6,84	15,6	30,64	289,6
Итого за день		92,94	95,48	196,11	1 999,3