

БАЛАНС ВКУСА / Правильное питание 850 Ккал

в меню возможны изменения

12.11/Пн	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал.
Завтрак					
Натуральный йогурт	200	10	6,4	7	136
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	120	8,55	3,47	40,19	227,03
Ужин					
Говядина по-тайски	100	8,13	10,9	4,26	227,17
Брокколи с оливковым маслом	150	4,51	5,58	6,46	99,3
Итого за день		35,61	35,37	81,94	881,6

БАЛАНС ВКУСА / Правильное питание 850 Ккал

в меню возможны изменения

13.11/Вт	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал.
Завтрак					
Омлет с томатами	250	19,52	19,8	7,13	287,22
Обед					
Зеленый суп из щавеля	252	2,12	2,61	10,86	76,44
Индийская красная фасоль	130	8,14	9,6	19,69	200,29
Ужин					
Овощи гриль	156	2,96	0,94	6,46	45,72
Сегменты лосося в овсяной обсыпке с маринованной кокосовой свеклой и	100	15,63	12,95	15,34	241,39
Итого за день		48,37	45,9	59,48	851,06

БАЛАНС ВКУСА / Правильное питание 850 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
Обед					
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
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
Итого за день		66,28	31,08	73,05	881,09

БАЛАНС ВКУСА / Правильное питание 850 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
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
Ужин					
Запеченная индейка	100	30,84	9,74	0,8	223,36
Соус сливовый NEW	20	0,13	0,15	2,25	11,56
Солянка из осенней капусты	150	2,81	1,72	8,36	62,48
Итого за день		92,53	24,88	44,78	853,34

БАЛАНС ВКУСА / Правильное питание 850 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
Обед					
Жгучий тыквенный карри суп	250	4,84	17,24	26,81	281,63
Зеленое перлотто, запеченное с овощами, сыром фетаки и семенами подсолнечника	150	6,58	4,4	16,67	132,16
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		46,03	35,02	80,27	845,56

БАЛАНС ВКУСА / Правильное питание 850 Ккал

в меню возможны изменения

17.11/Сб	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал.
Завтрак					
Омлет с овощами	150	13,15	9,99	4,14	158,94
Обед					
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
Ужин					
Лосось мисо	100	27,92	15,12	5,4	272,97
Кускус из цветной капусты	120	3,95	1,93	4,75	59,27
Итого за день		63,72	38,97	53,06	856,02

БАЛАНС ВКУСА / Правильное питание 850 Ккал

в меню возможны изменения

18.11/Вс	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал.
Завтрак					
Воздушное творожное суфле	150	25,7	16,29	21,81	313,09
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	130	5,36	4,8	25,92	168,42
Ужин					
Оладьи из кабачков с проростками пшеницы	100	4,48	3,7	18,11	123,51
Итого за день		43,6	27,3	113,32	885,61