

БАЛАНС ВКУСА / Вегетарианская программа 1800 ккал

в меню возможны изменения

12.11/Пн	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал.
Завтрак					
Морс из клюквы	250	0,28	0,11	6,06	26,38
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
Паста реджано-баклажано с томатным рагу и свежим базиликом	200	9,54	5,23	36,77	233,52
Полдник					
Шоколадный брауни	50	2,84	4,11	16,07	112,93
Ужин					
Ржаные блинчики с фундуком и грибной начинкой	130	17	23,62	18,4	354,02
Сметана	30	0,78	4,5	1,08	48,6
Брокколи с оливковым маслом	200	5,29	6,94	7,58	119,88
Итого за день		64,89	89,78	187,31	1 817,97

БАЛАНС ВКУСА / Вегетарианская программа 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	250	13,39	10,7	57,67	387,14
Арбуз	200	1,2	0,2	11,6	54
2-ой завтрак					
Запеканка творожная с шоколадом	150	18,02	18,85	25,94	347,84
Сметана	50	1,3	7,5	1,8	81
Обед					
Зеленый суп из щавеля	250	2,1	2,59	10,77	75,83
Индийская красная фасоль	150	9,24	11,03	22,51	230,68
Полдник					
Рисово-кокосовый мусс с желе из кокоса и киви	196	9,13	7,35	34,18	239,3
Ужин					
Омлет с томатами	150	11,71	11,88	4,28	172,33
Мультизлаковые хлебцы	10	1	0,2	5,7	29
Овощи гриль	200	3,79	1,21	8,28	58,62
Итого за день		72,65	72,46	207,95	1 802,34

БАЛАНС ВКУСА / Вегетарианская программа 1800 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
Персики	150	1,35	0,15	14,25	67,5
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
Крокеты картофельные с грибами	160	11,38	10,67	36,59	287,97
Полдник					
Свекольный хумус	100	5,83	4,79	20,38	146,3
Хлебцы ржаные	10	1,2	0,28	6	37
Ужин					
Салат из киноа с тыквой	150	6,81	7,3	10,7	138,66
Лимонно-горчичный соус	20	0,38	3,06	2,32	41,03
Жаркое из тофу с баклажанами	200	9,35	25,38	11,03	309,95
Итого за день		62,3	84	187,56	1 807,31

БАЛАНС ВКУСА / Вегетарианская программа 1800 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
Слива	150	1,2	0,45	14,4	73,5
2-ой завтрак					
Блинчик кукурузно-миндальный 1 шт. (65 г) Безглютен	195	12,51	20,79	49,02	422,19
Термостатная сметана из козьего молока	50	1,25	10	1,7	103
Обед					
Суп мисо с ростками сои	250	6,02	2,85	6,57	74,28
Рисовый микс с овощами	150	4,77	2,11	11,39	157,7
Ферментированные орехи	35	5,97	19,5	5,19	219,85
Полдник					
Цитрусовое желе	150	3,47	0,18	14,23	74,36
Ужин					
Шарики из тофу с вялеными томатами	135	12,18	19,14	1,15	225,39
Солянка из осенней капусты	200	3,75	2,29	11,15	83,31
На ночь					
Кефир	250	7,25	8	10	147,5
Итого за день		89,19	90,19	138,45	1 797,33

БАЛАНС ВКУСА / Вегетарианская программа 1800 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	250	7,87	2,47	32,47	206,93
Дыня	200	1,2	0,6	14,8	70
2-ой завтрак					
Питьевой йогурт с ягодами годжи	250	12,38	8,29	11,75	182,46
Сырники творожные	105	15,26	19,81	13,65	294,63
Обед					
Сметана	30	0,78	4,5	1,08	48,6
Жгучий тыквенный карри суп	250	4,84	17,24	26,81	281,63
Скрэмбл из тофу с овощами	130	5,77	5,41	5,26	93,55
Зеленое перлотто, запеченное с овощами, сыром фетаки и семенами подсолнечника	150	6,58	4,4	16,67	132,16
Полдник					
Роллы с огурцом	140	4,59	3,8	40,97	216,2
Ужин					
Листья салата с огурцом и помидорами черри	150	2,41	7,48	3,81	92,6
На ночь					
Ряженка	250	7,5	8	10,25	143
Итого за день		70,1	82,46	188,47	1 816,15

БАЛАНС ВКУСА / Вегетарианская программа 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	250	21,92	16,65	6,9	264,9
Ферментированные орехи	40	6,82	22,28	5,94	251,26
2-ой завтрак					
Нектарин	150	1,59	0,48	13,28	66
Обед					
Индийский чечевичный суп	250	10,19	4,91	23,13	179,71
Шарики из киноа	90	8,81	6,82	35,64	255,73
Творожный соус	50	2,81	10,79	1,63	116,14
Картофельное пюре со шпинатом и кедровым орехом	150	3,98	7,38	19,67	160,49
Полдник					
Ванильная панна котта со свежими ягодами	155	7,63	10,31	32,37	206,7
Ужин					
Икра из печеных баклажанов с вешенками и свежей зеленью	120	3,97	4,79	8,46	96,44
Кускус из цветной капусты	150	4,94	2,42	5,94	74,09
Хлебцы ржаные	10	1,2	0,28	6	37
Итого за день		75,16	87,79	179,72	1 806,34

БАЛАНС ВКУСА / Вегетарианская программа 1800 ккал

в меню возможны изменения

18.11/Вс	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал.
Завтрак					
Мюсли с йогуртом	250	16,06	26,93	32,07	428,72
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
Нутовый скрэмбл с овощным миксом	130	11,36	14,18	24,11	281,52
Булгур с овощами	150	6,18	5,54	29,91	194,33
Полдник					
Воздушное творожное суфле	100	17,13	10,86	14,54	208,73
Соус из черной смородины	30	0,15	0,05	7,69	31,04
Ужин					
Моцарелла с томатами и базиликом	150	18,46	23,13	4,2	301,78
Оладьи из кабачков с проростками пшеницы	150	5,13	11,7	22,98	217,2
Итого за день		78,21	93,26	164,48	1 810,55