

БАЛАНС ВКУСА / Правильное питание 1200 Ккал

в меню возможны изменения

17.12/Пн	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал.
Завтрак					
Безглютеновые бирхер мюсли с семенами чиа и ягодами	250	9,65	12,57	29,56	271,45
2-ой завтрак					
Хурма	150	0,75	0,6	22,95	100,5
Обед					
Лосось в бульоне хондаши с цитрусовыми	250	13,49	6,79	5,61	140,66
Лапша по-сингапурски с креветками	250	15,49	8,67	46,93	303,79
Полдник					
Творожная запеканка с тыквенным муссом	150	13,73	9,55	21,58	233,59
Ужин					
Телятина с тимьяном и зеленью	100	5,23	4,61	1,14	128,04
Цветная капуста гриль, маринованная с цитрусовой травой	150	4,25	0,52	7,17	51,31
Итого за день		62,59	43,31	134,94	1 229,34

БАЛАНС ВКУСА / Правильное питание 1200 Ккал

в меню возможны изменения

18.12/Вт	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал.
Завтрак					
Омлет на пару с тофу и томатами	150	14,39	18,93	3,58	242,84
2-ой завтрак					
Мандарин	150	1,2	0,3	11,25	57
Обед					
Суп из говядины с зеленью	250	4,07	3,33	2,45	94,39
Цитрусовый кролик с зеленью и овощами	100	6,78	5,02	5,33	194,16
Перловая каша с грибами и зеленью	130	5,83	10,81	22,6	212,57
Полдник					
Печенье из грецкого ореха	20	4,64	13,36	4,72	158,17
Ужин					
Кальмар гриль фаршированный овощами	200	21,99	16,42	8,26	269,99
Итого за день		58,9	68,17	58,19	1 229,12

БАЛАНС ВКУСА / Правильное питание 1200 Ккал

в меню возможны изменения

19.12/Ср	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал.
Завтрак					
Йогуртовое парфе с гранолой и ягодами	160	7,82	12,03	29,93	264,01
Киви очищ. от кожицы п/ф 12.12.18	150	1,2	0,6	12,15	70,5
2-ой завтрак					
Свекольный салат с сыром Mozzarella Mini	120	7,73	13,29	8,47	183,55
Обед					
Крем суп из цветной капусты с тимьяном	250	3,18	4,64	9,68	98,02
Люля из индейки	100	13,26	5,79	1,16	149,23
Зеленое пармите из брокколи	150	4,42	7,17	7,83	119,9
Полдник					
Листья салатов с томатами, огурцом и перепелиным яйцом	150	4,05	2,92	3,7	57,01
Масло оливковое	7		6,99		62,86
Ужин					
Судак, маринованный в паприке	120	19,18	5,2	1,89	131,51
Баклажан гриль под гречневыми хлопьями с тимьяном и апельсином	150	2,15	3,48	8,91	76,29
Итого за день		62,99	62,11	83,72	1 212,88

БАЛАНС ВКУСА / Правильное питание 1200 Ккал

в меню возможны изменения

20.12/Чт	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал.
----------	----------	----------	---------	-------------	-------

Завтрак					
Творожная запеканка	150	25,29	14,76	20,9	318,06
Клубничное варенье	30	0,13	0,04	5,35	23,5
2-ой завтрак					
Гранат	100	0,7	0,6	14,5	72
Обед					
Похлебка рыбная с треской	250	10,89	0,89	12,81	103,75
Северный муксун в травах	100	18,25	2,14	1,17	97,02
Рис Басмати с цедрой апельсина	150	4,65	7,71	38,55	242,78
Полдник					
Панна котта с ананасом	121	3,33	12,04	8,53	156,17
Ужин					
Курица-гриль	100	9,2	3,31	1,04	119,65
Огуречный салат с зеленью и семенами тыквы	150	3,46	2,05	5,3	53,61
Масло оливковое	5		4,99		44,9
Итого за день		75,9	48,53	108,15	1 231,44

БАЛАНС ВКУСА / Правильное питание 1200 Ккал

в меню возможны изменения

21.12/Пт	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал.
Завтрак					
Пшенинная каша с карамельной тыквой	250	6,9	5,92	29,71	199,87
2-ой завтрак					
Яблоки красные	150	0,8	0,7	17,32	85,49
Обед					
Суп из перепелок с диким рисом NEW	250	8,15	0,91	25,21	144,69
Тонкий край ягненка в зелени	100	12,92	7,66	0,4	165,35
Соус айоли	30	3,34	6,28	4,48	87,87
Салат из зеленой чечевицы с медом манука	150	9,03	3,99	27,14	182,48
Полдник					
Миндальный кекс с рикоттой и лимоном	30	3,93	6,76	3,28	91,34
Ужин					
Лимонно-тимьяновые креветки на гриле	120	11,56	7,21	1,99	157,57
Веер из кабачка гриль с миксом зелени	150	1,42	3,34	8,87	72,18
Итого за день		58,05	42,77	118,4	1 186,84

БАЛАНС ВКУСА / Правильное питание 1200 Ккал

в меню возможны изменения

22.12/Сб	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал.
Завтрак					
Омлет со шпинатом и брынзой	150	21,56	18,43	4,21	265,39
2-ой завтрак					
Ананас	150	0,6	0,3	17,25	78
Обед					
Суп Вишисуаз с креветками	250	7,16	4,77	23,21	167,27
Телятина с тимьяном, имбирем и зеленью	80	15,68	2,02	0,35	86,99
Соус из печеного перца	20	0,41	0,49	1,29	11,46
Паназиатская лапша Соба	130	8,13	16,22	21	249,29
Полдник					
Салат из краснокочанной капусты с морковью и сельдереем	100	1,66	2,08	4,47	43,8
Соус из трех видов масла с мятой и горчицей	10	0,23	6,2	0,13	56,42
Ужин					
Филе лосося с печеными овощами	200	17,76	16,7	7,5	254,78
Итого за день		73,19	67,21	79,41	1 213,4

БАЛАНС ВКУСА / Правильное питание 1200 Ккал

в меню возможны изменения

23.12/Вс	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал.
Завтрак					

Сырники с морковью и миндалем	150	17,34	12,16	12,69	216,04
Сметана	30	0,78	4,5	1,08	48,6
2-ой завтрак					
Груша	150	0,69	0,81	15,87	77,01
Обед					
Крем-суп из зелёного горошка	250	11,13	5,6	21,68	205,73
Запеченная индейка	80	24,67	7,79	0,64	178,69
Булгур с овощами	130	5,36	4,8	25,92	168,42
Полдник					
Протеиновые конфеты с орехами и мятой в какао	30	3,86	6,92	10,48	121,66
Ужин					
Палтус, приготовленный в ароматных травах	100	19,35	3,1	1	110,48
Печеные овощи	150	3,46	5,4	7,57	91,94
Итого за день		86,64	51,08	96,93	1 218,57