

БАЛАНС ВКУСА / Правильное питание 1500 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	350	13,51	17,59	41,39	380,03
Хурма	150	0,75	0,6	22,95	100,5
2-ой завтрак					
Творожная запеканка с тыквенным муссом	150	13,73	9,55	21,58	233,59
Сметана	20	0,52	3	0,72	32,4
Обед					
Лосось в бульоне хондаши с цитрусовыми	250	13,49	6,79	5,61	140,66
Лапша по-сингапурски с креветками	200	12,39	6,93	37,54	243,03
Полдник					
Ореховые конфеты из инжира в шоколаде	45	3,05	9,4	21,96	186,58
Ужин					
Телятина с тимьяном и зеленью	100	5,23	4,61	1,14	128,04
Цветная капуста гриль, маринованная с цитрусовой травой	160	4,53	0,55	7,65	54,73
Итого за день		67,2	59,02	160,54	1 499,56

БАЛАНС ВКУСА / Правильное питание 1500 Ккал

в меню возможны изменения

18.12/Вт	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал.
Завтрак					
Каша из птитима с кокосовым молоком и курагой	250	8,03	13,82	48,4	352,9
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	150	6,72	12,47	26,07	245,27
Полдник					
Печенье из грецкого ореха	22	5,1	14,7	5,19	173,99
Ужин					
Кальмар гриль фаршированный овощами	250	27,49	20,52	10,33	337,48
Хлеб Черемуховый безглютеновый с черносливом и фундуком	30	1,78	3,48	7,36	68,19
Итого за день		61,17	73,64	116,38	1 523,38

БАЛАНС ВКУСА / Правильное питание 1500 Ккал

в меню возможны изменения

19.12/Ср	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал.
Завтрак					
Буррито с овощами	300	14,07	19,52	48,77	425,9
2-ой завтрак					
Киви очищ. от кожицы п/ф 12.12.18	150	1,2	0,6	12,15	70,5
Обед					
Крем суп из цветной капусты с тимьяном	250	3,18	4,64	9,68	98,02
Люля из индейки	75	9,95	4,35	0,87	111,92
Зеленое пармите из брокколи	150	4,42	7,17	7,83	119,9
Свекольный салат с сыром Mozzarella Mini	145	9,34	16,06	10,23	221,79
Полдник					
Йогуртовое парфе с гранолой и ягодами	160	7,82	12,03	29,93	264,01
Ужин					
Судак, маринованный в паприке	125	19,98	5,41	1,97	136,98
Баклажан гриль под гречневыми хлопьями с тимьяном и апельсином	150	2,15	3,48	8,91	76,29
Итого за день		72,11	73,26	130,34	1 525,31

БАЛАНС ВКУСА / Правильное питание 1500 Ккал

в меню возможны изменения

20.12/Чт	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал.
Завтрак					
Творожная запеканка	250	42,16	24,61	34,84	530,1
Клубничное варенье	50	0,22	0,06	8,92	39,17
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	150	4,13	14,93	10,57	193,6
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	7		6,99		62,86
Итого за день		93,66	63,29	127,7	1 514,54

БАЛАНС ВКУСА / Правильное питание 1500 Ккал

в меню возможны изменения

21.12/Пт	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал.
Завтрак					
Пшеничная каша с карамельной тыквой	250	6,9	5,92	29,71	199,87
Биточки из нута с овощным миксом и соевой сметаной	100	6,77	3,76	20,31	135,03
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					
Осенний смузи с облепихой	250	8,53	13,23	29,46	279,41
Ужин					
Лимонно-тимьяновые креветки на гриле	108	10,4	6,49	1,79	141,81
Веер из кабачка гриль с миксом зелени	164	1,55	3,65	9,7	78,92
Итого за день		68,39	52,59	165,52	1 500,92

БАЛАНС ВКУСА / Правильное питание 1500 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
Рисовые крокеты с печеными корнеплодами, дуэтом из грибов и грибным	150	5,75	8,51	12,36	148,73
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	100	19,6	2,52	0,44	108,74
Соус из печеного перца	30	0,62	0,74	1,94	17,19
Паназиатская лапша Соба	150	9,38	18,71	24,23	287,64
Полдник					
Салат из краснокочанной капусты с морковью и сельдереем	150	2,49	3,12	6,71	65,7
Соус из трех видов масла с мятой и горчицей	20	0,46	12,41	0,25	112,84
Ужин					
Филе лосося с печеными овощами	200	17,76	16,7	7,5	254,78
Итого за день		85,38	86,21	98,1	1 506,28

БАЛАНС ВКУСА / Правильное питание 1500 Ккал

в меню возможны изменения

23.12/Вт	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал.
Завтрак					
Цельнозерновой бургер с говядиной и овощами	226	21,51	8,78	43,85	352,05
Сырники с морковью и миндалем	100	11,56	8,11	8,46	144,02
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
Соус йогуртовый с горчицей	20	1,4	0,94	0,8	17,68
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		103,77	56,75	137,35	1 516,28