

БАЛАНС ВКУСА / Правильное питание 1800 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	380	14,67	19,1	44,94	412,6
Хурма	150	0,75	0,6	22,95	100,5
2-ой завтрак					
Творожная запеканка с тыквенным муссом	200	18,31	12,74	28,78	311,46
Сметана	50	1,3	7,5	1,8	81
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					
Ореховые конфеты из инжира в шоколаде	45	3,05	9,4	21,96	186,58
Свежий смузи NEW	250	1,63	0,49	18,16	85,67
Ужин					
Телятина с тимьяном и зеленью	120	6,28	5,53	1,37	153,65
Цветная капуста гриль, маринованная с цитрусовой травой	160	4,53	0,55	7,65	54,73
Итого за день		79,5	71,37	200,15	1 830,64

БАЛАНС ВКУСА / Правильное питание 1800 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
Мандарин	150	1,2	0,3	11,25	57
2-ой завтрак					
Омлет на пару с тофу и томатами	150	14,39	18,93	3,58	242,84
Хлеб Черемуховый безглютеновый с черносливом и фундуком	30	1,78	3,48	7,36	68,19
Обед					
Суп из говядины с зеленью	250	4,07	3,33	2,45	94,39
Цитрусовый кролик с зеленью и овощами	120	8,14	6,02	6,4	232,99
Перловая каша с грибами и зеленью	150	6,72	12,47	26,07	245,27
Полдник					
Печенье из грецкого ореха	25	5,8	16,7	5,9	197,72
Ужин					
Кальмар гриль фаршированный овощами	250	27,49	20,52	10,33	337,48
Итого за день		77,62	95,57	121,74	1 828,78

БАЛАНС ВКУСА / Правильное питание 1800 Ккал

в меню возможны изменения

19.12/Ср	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал.
Завтрак					
Драники картофельные с лососем	250	26,66	17,89	32,33	396,74
Свекольный салат с сыром Mozzarella Mini	145	9,34	16,06	10,23	221,79
2-ой завтрак					
Киви очищ. от кожицы п/ф 12.12.18	150	1,2	0,6	12,15	70,5
Малиновый кисель	250	0,51	0,25	17,57	74,25
Обед					
Листья салатов с томатами, огурцом и перепелиным яйцом	150	4,05	2,92	3,7	57,01
Масло оливковое	15		14,97		134,7
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
Полдник					
Йогуртовое парфе с гранолой и ягодами	160	7,82	12,03	29,93	264,01
Ужин					
Судак, маринованный в паприке	150	23,97	6,5	2,36	164,38
Баклажан гриль под гречневыми хлопьями с тимьяном и апельсином	200	2,87	4,64	11,88	101,72

Итого за день		93,97	92,02	138,53	1 814,94
----------------------	--	-------	-------	--------	----------

БАЛАНС ВКУСА / Правильное питание 1800 Ккал

в меню возможны изменения

20.12/Чт	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал.
Завтрак					
Смузи из яблока, ягод годжи с семенами чиа и льна	250	3,48	6,22	18,22	141
Творожная запеканка	200	33,72	19,69	27,87	424,08
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	130	11,96	4,31	1,35	155,55
Лимонно-ореховый соус с кунжутным маслом	20	1,5	8,14	2,68	90,44
Огуречный салат с зеленью и семенами тыквы	200	4,62	2,74	7,06	71,48
Масло оливковое	20		19,96		179,6
Итого за день		94,12	87,39	143,7	1 810,47

БАЛАНС ВКУСА / Правильное питание 1800 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
Яблоки красные	150	0,8	0,7	17,32	85,49
2-ой завтрак					
Миндальный кекс с рикоттой и лимоном	60	7,86	13,52	6,57	182,67
Осенний смузи с облепихой	250	8,53	13,23	29,46	279,41
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					
Роллы с огурцом	170	5,57	4,61	49,75	262,52
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		75,05	66,96	201,53	1 811,08

БАЛАНС ВКУСА / Правильное питание 1800 Ккал

в меню возможны изменения

22.12/Сб	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал.
Завтрак					
Омлет со шпинатом и брынзой	200	28,75	24,58	5,61	353,86
Рисовые крокеты с печеными корнеплодами, дуэтом из грибов и грибным	130	4,98	7,38	10,71	128,9
2-ой завтрак					
Ананас	150	0,6	0,3	17,25	78
Йогурт с печеной грушей	200	6,5	5,01	24,38	171,84
Обед					
Суп Вишисуаз с креветками	250	7,16	4,77	23,21	167,27
Тонкий край ягненка в зелени	100	12,92	7,66	0,4	165,35
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		91,62	101,38	122,19	1 803,37

БАЛАНС ВКУСА / Правильное питание 1800 Ккал

в меню возможны изменения

23.12/Вс	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал.
Завтрак					
Ягодный морс	250	0,75	0,34	20,67	89,94
Цельнозерновой бургер с говядиной и овощами	226	21,51	8,78	43,85	352,05
2-ой завтрак					
Груша	150	0,69	0,81	15,87	77,01
Сырники с морковью и миндалем	130	15,03	10,54	11	187,23
Сметана	30	0,78	4,5	1,08	48,6
Обед					
Крем-суп из зелёного горошка	250	11,13	5,6	21,68	205,73
Запеченная индейка	100	30,84	9,74	0,8	223,36
Соус с дижонской горчицей	20	0,59	7,66	1,57	78,56
Булгур с овощами	150	6,18	5,54	29,91	194,33
Полдник					
Протеиновые конфеты с орехами и мятой в какао	30	3,86	6,92	10,48	121,66
Ужин					
Палтус, приготовленный в ароматных травах	120	23,22	3,72	1,2	132,58
Печеные овощи	150	3,46	5,4	7,57	91,94
Итого за день		118,04	69,55	165,68	1 802,99