

БАЛАНС ВКУСА / Правильное питание 2000 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	300	11,58	15,08	35,48	325,74
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	280	17,35	9,71	52,56	340,24
Полдник					
Ореховые конфеты из инжира в шоколаде	90	6,1	18,8	43,92	373,16
Свежий смузи NEW	250	1,63	0,49	18,16	85,67
Ужин					
Телятина с тимьяном и зеленью	150	7,85	6,92	1,71	192,06
Цветная капуста гриль, маринованная с цитрусовой травой	200	5,66	0,69	9,56	68,41
Итого за день		84,02	79,32	220,53	2 018,9

БАЛАНС ВКУСА / Правильное питание 2000 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
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
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	130	8,82	6,53	6,93	252,4
Перловая каша с грибами и зеленью	160	7,17	13,3	27,81	261,62
Полдник					
Пхали из свеклы	100	6,58	19,52	15,56	263,95
Ужин					
Кальмар гриль фаршированный овощами	315	34,64	25,86	13,01	425,23
Итого за день		86,68	105,07	136,35	2 018,52

БАЛАНС ВКУСА / Правильное питание 2000 Ккал

в меню возможны изменения

19.12/Ср	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал.
Завтрак					
Драники картофельные с лососем	300	31,99	21,47	38,8	476,09
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
Йогуртовое парфе с гранолой и ягодами	160	7,82	12,03	29,93	264,01
Обед					
Крем суп из цветной капусты с тимьяном	250	3,18	4,64	9,68	98,02
Люля из индейки	150	19,9	8,69	1,74	223,84
Лобио из красной фасоли	150	13,29	15,65	29,74	317,84
Полдник					
Листья салатов с томатами, огурцом и перепелиным яйцом	140	3,78	2,73	3,45	53,21
Масло оливковое	5		4,99		44,9
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		117,34	98	149,96	2 036,3

БАЛАНС ВКУСА / Правильное питание 2000 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
Ферментированные орехи	45	7,68	25,07	6,68	282,66
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	130	3,58	12,94	9,16	167,79
Ужин					
Курица-гриль	100	9,2	3,31	1,04	119,65
Лимонно-ореховый соус с кунжутным маслом	20	1,5	8,14	2,68	90,44
Огуречный салат с зеленью и семенами тыквы	150	3,46	2,05	5,3	53,61
Масло оливковое	5		4,99		44,9
На ночь					
Кефир	250	7,25	8	10	147,5
Итого за день		104,58	101,81	156,9	2 026,35

БАЛАНС ВКУСА / Правильное питание 2000 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
Биточки из нута с овощным миксом и соевой сметаной	226	15,31	8,5	45,91	305,16
2-ой завтрак					
Яблоки красные	150	0,8	0,7	17,32	85,49
Миндальный кекс с рикоттой и лимоном	30	3,93	6,76	3,28	91,34
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	15	1,67	3,14	2,24	43,93
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	200	1,89	4,45	11,83	96,24
Итого за день		85,1	66,36	244,04	1 998,29

БАЛАНС ВКУСА / Правильное питание 2000 Ккал

в меню возможны изменения

22.12/Сб	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал.
Завтрак					
Смузи из сливы, банана, салата латук	250	2,08	0,71	26,5	126,6
Омлет со шпинатом и брынзой	230	33,07	28,26	6,45	406,94
Рисовые крокеты с печеными корнеплодами, дуэтом из грибов и грибным	197	7,55	11,18	16,23	195,33
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	15	0,34	9,31	0,19	84,63
Ужин					
Филе лосося с печеными овощами	250	22,2	20,88	9,38	318,48
Итого за день		104,91	110,65	156,87	2 084,97

БАЛАНС ВКУСА / Правильное питание 2000 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
Груша	150	0,69	0,81	15,87	77,01
2-ой завтрак					
Сырники с морковью и миндалем	200	23,12	16,22	16,92	288,05
Сметана	50	1,3	7,5	1,8	81
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 йогуртовый с горчицей	50	3,51	2,36	1,99	44,19
Булгур с овощами	150	6,18	5,54	29,91	194,33
Полдник					
Кокосовый пудинг с семенами чиа	150	6,07	24,07	22,12	274,29
Ужин					
Палтус, приготовленный в ароматных травах	150	29,03	4,65	1,5	165,73
Печеные овощи	200	4,61	7,2	10,09	122,59
Итого за день		137,99	92,47	166,53	2 028,33