

БАЛАНС ВКУСА / Правильное питание 2400 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					
Свежий смузи NEW	250	1,63	0,49	18,16	85,67
Творожная запеканка с тыквенным муссом	250	22,89	15,92	35,97	389,32
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	300	18,58	10,4	56,32	364,54
Ореховые конфеты из инжира в шоколаде	45	3,05	9,4	21,96	186,58
Полдник					
Шпинатный хумус	120	9,16	7,01	18,55	173,68
Гречотто с грибным кремом, с пармезаном реджано, грибами гриль и бакл	200	12,09	12,14	23,26	250,94
Ужин					
Телятина с тимьяном и зеленью	130	6,8	5,99	1,48	166,45
Цветная капуста гриль, маринованная с цитрусовой травой	200	5,66	0,69	9,56	68,41
Итого за день		110,07	96,03	260,56	2 420,35

БАЛАНС ВКУСА / Правильное питание 2400 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 помидорами	100	9,59	12,62	2,39	161,89
2-ой завтрак					
Печенье из грецкого ореха	44	10,2	29,4	10,38	347,98
Смузи из шпината, груши и свежей мяты	250	1,58	0,67	18,41	90,25
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	150	10,17	7,53	8	291,23
Перловая каша с грибами и зеленью	150	6,72	12,47	26,07	245,27
Полдник					
Пхали из свеклы	100	6,58	19,52	15,56	263,95
Хлеб Морковный	30	2,64	7,06	5,72	96,95
Ужин					
Кальмар гриль фаршированный овощами	315	34,64	25,86	13,01	425,23
Итого за день		95,42	132,58	161,64	2 427,04

БАЛАНС ВКУСА / Правильное питание 2400 Ккал

в меню возможны изменения

19.12/Ср	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал.
Завтрак					
Малиновый кисель	250	0,51	0,25	17,57	74,25
Драники картофельные с лососем	350	37,33	25,04	45,26	555,43
Свекольный салат с сыром Mozzarella Mini	145	9,34	16,06	10,23	221,79
2-ой 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
Обед					
Крем суп из цветной капусты с тимьяном	300	3,81	5,57	11,62	117,62
Люля из индейки	170	22,55	9,85	1,97	253,69
Зеленое пармите из брокколи	150	4,42	7,17	7,83	119,9
Полдник					
Лобиньо из красной фасоли	100	8,86	10,43	19,82	211,9

Листья салатов с томатами, огурцом и перепелиным яйцом	150	4,05	2,92	3,7	57,01	
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	
На ночь						
Ряженка	280	8,4	8,96	11,48	160,16	
Итого за день			135,13	115,01	185,8	2 417,26

БАЛАНС ВКУСА / Правильное питание 2400 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	250	42,16	24,61	34,84	530,1	
Клубничное варенье	60	0,26	0,07	10,71	47	
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	160	29,2	3,43	1,87	155,23	
Рис Басмати с цедрой апельсина	150	4,65	7,71	38,55	242,78	
Полдник						
Панна котта с ананасом	200	5,5	19,9	14,1	258,13	
Ужин						
Курица-гриль	150	13,8	4,97	1,56	179,48	
Лимонно-ореховый соус с кунжутным маслом	30	2,25	12,22	4,03	135,67	
Огуречный салат с зеленью и семенами тыквы	150	3,46	2,05	5,3	53,61	
Масло оливковое	10		9,98		89,8	
На ночь						
Кефир	250	7,25	8	10	147,5	
Итого за день			131,28	125,72	173,17	2 438,71

БАЛАНС ВКУСА / Правильное питание 2400 Ккал

в меню возможны изменения

21.12/Пт	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал.	
Завтрак						
Пшеничная каша с карамельной тыквой	250	8,4	7,21	36,18	243,41	
Биточки из нута с овощным миксом и соевой сметаной	150	10,16	5,64	30,47	202,54	
2-ой завтрак						
Яблоки красные	150	0,8	0,7	17,32	85,49	
Миндальный кекс с рикоттой и лимоном	90	11,79	20,28	9,85	274,01	
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	20	2,23	4,19	2,99	58,58	
Салат из зеленой чечевицы с медом манука	150	9,03	3,99	27,14	182,48	
Хлеб Морковный	30	2,64	7,06	5,72	96,95	
Полдник						
Роллы с огурцом	170	5,57	4,61	49,75	262,52	
Ужин						
Лимонно-тимьяновые креветки на гриле	120	11,56	7,21	1,99	157,57	
Веер из кабачка гриль с миксом зелени	200	1,89	4,45	11,83	96,24	
На ночь						
Ряженка	280	8,4	8,96	11,48	160,16	
Итого за день			102,07	96,1	259,79	2 409,4

БАЛАНС ВКУСА / Правильное питание 2400 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	200	28,75	24,58	5,61	353,86
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					
Салат из краснокочанной капусты с морковью и сельдереем	120	1,99	2,5	5,37	52,56
Соус из трех видов масла с мятой и горчицей	15	0,34	9,31	0,19	84,63
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	35	0,73	0,87	2,26	20,05
Паназиатская лапша Соба	150	9,38	18,71	24,23	287,64
Полдник					
Мильфей с творожным муссом и экзотическими фруктами	200	16,3	17,13	44,26	387,52
Ужин					
Филе лосося с печеными овощами	300	26,64	25,05	11,25	382,17
Итого за день		127,62	122,64	201,18	2 416,21

БАЛАНС ВКУСА / Правильное питание 2400 Ккал

в меню возможны изменения

23.12/Вс	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	180	20,81	14,6	15,23	259,24
Сметана	50	1,3	7,5	1,8	81
2-ой завтрак					
Груша	150	0,69	0,81	15,87	77,01
Протеиновые конфеты с орехами и мятой в какао	45	5,79	10,38	15,72	182,49
Обед					
Крем-суп из зелёного горошка	250	9,53	4,51	15,91	167,62
Запеченная индейка	130	40,09	12,66	1,04	290,37
Соус с дижонской горчицей	30	0,89	11,5	2,35	117,84
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
Ягодный морс	250	0,75	0,34	20,67	89,94
Ужин					
Палтус, приготовленный в ароматных травах	120	23,22	3,72	1,2	132,58
Печенье овощи	200	4,61	7,2	10,09	122,59
Хлеб из трех видов муки безглютеновый	30	1,37	2,94	11,02	75,31
Итого за день		142,81	114,55	206,78	2 416,66