

БАЛАНС ВКУСА / Правильное питание 850 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
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
Ужин					
Телятина с тимьяном и зеленью	100	22,01	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		62,07	31,45	81,5	837,91

БАЛАНС ВКУСА / Правильное питание 850 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
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
Ужин					
Кальмар гриль фаршированный овощами	100	11	8,21	4,13	134,99
Итого за день		42,07	46,3	38,09	878,95

БАЛАНС ВКУСА / Правильное питание 850 Ккал

в меню возможны изменения

19.12/Ср	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал.
Завтрак					
Драники картофельные с лососем	151	16,1	10,8	19,53	239,63
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
Свекольный салат с сыром Mozzarella Mini	145	9,34	16,06	10,23	221,79
Ужин					
Судак, маринованный в паприке	125	19,98	5,41	1,97	136,98
Баклажан гриль под гречневыми хлопьями с тимьяном и апельсином	100	1,43	2,32	5,94	50,86
Итого за день		63,29	45,02	48,51	896,51

БАЛАНС ВКУСА / Правильное питание 850 Ккал

в меню возможны изменения

20.12/Чт	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал.
Завтрак					
Мягкий творог с курагой и мюсли	200	25,56	12,62	16,65	283,38
Обед					
Похлебка рыбная с треской	250	10,89	0,89	12,81	103,75
Северный мусун в травах	130	23,73	2,79	1,52	126,12
Рис Басмати с цедрой апельсина	130	4,03	6,68	33,41	210,41
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
Итого за день		76,87	28,34	70,73	896,92

БАЛАНС ВКУСА / Правильное питание 850 Ккал

в меню возможны изменения

21.12/Пт	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал.
Завтрак					
Пшеничная каша с карамельной тыквой	200	5,52	4,74	23,76	159,9
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
Салат из зеленой чечевицы с медом манука	100	6,02	2,66	18,09	121,66
Ужин					
Лимонно-тимьяновые креветки на гриле	150	14,44	9,01	2,49	196,96
Веер из кабачка гриль с миксом зелени	150	1,42	3,34	8,87	72,18
Итого за день		48,47	28,32	78,82	860,74

БАЛАНС ВКУСА / Правильное питание 850 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
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
Рисовые крокеты с печеными корнеплодами, дуэтом из грибов и грибным	100	3,83	5,68	8,24	99,15
Ужин					
Филе лосося с печеными овощами	150	13,32	12,53	5,63	191,09
Итого за день		68,74	49,58	43,04	898,36

БАЛАНС ВКУСА / Правильное питание 850 Ккал

в меню возможны изменения

23.12/Вс	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал.
Завтрак					
Сырники с морковью и миндалем	145	16,76	11,76	12,27	208,83
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
Булгур с овощами	150	6,18	5,54	29,91	194,33
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		57,66	35,9	73,51	859,91