

БАЛАНС ВКУСА / Правильное питание Fish 1200 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
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					
Свежий смузи NEW	250	1,63	0,49	18,16	85,67
Ужин					
Филе трески в соусе баже NEW	130	15,78	15,05	2,92	214,57
Цветная капуста гриль, маринованная с цитрусовой травой	150	4,25	0,52	7,17	51,31
Итого за день		61,8	47,97	135,74	1 215,77

БАЛАНС ВКУСА / Правильное питание Fish 1200 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	200	6,42	11,06	38,72	282,32
2-ой завтрак					
Мандарин	150	1,2	0,3	11,25	57
Обед					
Фасолевый суп с овощами	250	3,82	0,36	9,53	58,83
Запеченная дорада	100	22,2	2,09		113,23
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	200	21,99	16,42	8,26	269,99
Итого за день		67,45	57,4	99,02	1 200,63

БАЛАНС ВКУСА / Правильное питание Fish 1200 Ккал

в меню возможны изменения

19.12/Ср	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал.
Завтрак					
Драники картофельные с лососем	150	16	10,73	19,4	238,04
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
Лосось на пару	80	15,02	10,63	0,57	170,03
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	100	15,98	4,33	1,58	109,59
Баклажан гриль под гречневыми хлопьями с тимьяном и апельсином	150	2,15	3,48	8,91	76,29
Итого за день		70,69	62,5	92,45	1 248,27

БАЛАНС ВКУСА / Правильное питание Fish 1200 Ккал

в меню возможны изменения

20.12/Чт	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал.
Завтрак					
Творожная запеканка	200	33,72	19,69	27,87	424,08
Клубничное варенье	30	0,13	0,04	5,35	23,5

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
Рисовый микс с тушеными овощами и оливковым маслом	150	3,99	6,69	18,81	155,99
Полдник					
Панна котта с ананасом	120	3,3	11,94	8,46	154,88
Ужин					
Омлет с овощами	100	8,77	6,66	2,76	105,96
Огуречный салат с зеленью и семенами тыквы	150	3,46	2,05	5,3	53,61
Масло оливковое	5		4,99		44,9
Итого за день		83,21	55,69	97,03	1 235,69

БАЛАНС ВКУСА / Правильное питание Fish 1200 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
2-ой завтрак					
Яблоки красные	150	0,8	0,7	17,32	85,49
Обед					
Роллы с огурцом	195	6,39	5,29	57,07	301,13
Минестроне	250	4,98	0,63	9,93	69,36
Салат из зеленой чечевицы с медом манука	150	9,03	3,99	27,14	182,48
Полдник					
Миндальный кекс с рикоттой и лимоном	30	3,93	6,76	3,28	91,34
Ужин					
Лимонно-тимьяновые креветки на гриле	150	14,44	9,01	2,49	196,96
Веер из кабачка гриль с миксом зелени	164	1,55	3,65	9,7	78,92
Итого за день		48,02	35,95	156,64	1 205,55

БАЛАНС ВКУСА / Правильное питание Fish 1200 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
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
Лимонно-тимьяновые креветки на гриле	80	7,7	4,81	1,33	105,04
Паназиатская лапша Соба	130	8,13	16,22	21	249,29
Полдник					
Салат из краснокочанной капусты с морковью и сельдереем	130	2,16	2,7	5,82	56,94
Соус из трех видов масла с мятой и горчицей	10	0,23	6,2	0,13	56,42
Ужин					
Филе лосося с печеными овощами	200	17,76	16,7	7,5	254,78
Итого за день		65,3	70,13	80,45	1 233,13

БАЛАНС ВКУСА / Правильное питание Fish 1200 Ккал

в меню возможны изменения

23.12/Вс	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал.
Завтрак					
Сырники с морковью и миндалем	150	17,34	12,16	12,69	216,04
Сметана	50	1,3	7,5	1,8	81
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
Булгур с овощами	150	6,18	5,54	29,91	194,33
Полдник					
Кокосовый пудинг с семенами чиа	120	4,86	19,26	17,69	219,44
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		68,18	59,99	108,41	1 218,07