

БАЛАНС ВКУСА / Правильное питание Fish 1500 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
2-ой завтрак					
Творожная запеканка с тыквенным муссом	150	13,73	9,55	21,58	233,59
Сметана	20	0,52	3	0,72	32,4
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	150	18,21	17,36	3,37	247,58
Цветная капуста гриль, маринованная с цитрусовой травой	150	4,25	0,52	7,17	51,31
Итого за день		78,48	62,83	158,49	1 514,77

БАЛАНС ВКУСА / Правильное питание Fish 1500 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					
Смузи из шпината, груши и свежей мяты	250	1,58	0,67	18,41	90,25
Обед					
Фасолевый суп с овощами	250	3,82	0,36	9,53	58,83
Запеченная дорада	150	33,3	3,13		169,84
Перловая каша с грибами и зеленью	160	7,17	13,3	27,81	261,62
Полдник					
Печенье из грецкого ореха	22	5,1	14,7	5,19	173,99
Ужин					
Кальмар гриль фаршированный овощами	250	27,49	20,52	10,33	337,48
Итого за день		87,69	66,8	130,92	1 501,91

БАЛАНС ВКУСА / Правильное питание Fish 1500 Ккал

в меню возможны изменения

19.12/Ср	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал.
Завтрак					
Драники картофельные с лососем	200	21,33	14,31	25,86	317,39
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
Лосось на пару	100	18,78	13,28	0,71	212,53
Свекольный салат с сыром Mozzarella Mini	145	9,34	16,06	10,23	221,79
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	130	20,78	5,63	2,05	142,46
Баклажан гриль под гречневыми хлопьями с тимьяном и апельсином	150	2,15	3,48	8,91	76,29
Итого за день		88,36	77,75	102,97	1 501,1

БАЛАНС ВКУСА / Правильное питание Fish 1500 Ккал

в меню возможны изменения

20.12/Чт	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал.
Завтрак					
Зеленый смузи из яблока, огурца, имбиря	250	0,92	0,46	10,95	54,39
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	150	27,38	3,22	1,75	145,53
Рис Басмати с цедрой апельсина	150	4,65	7,71	38,55	242,78
Полдник					
Панна котта с ананасом	120	3,3	11,94	8,46	154,88
Ужин					
Омлет с овощами	150	13,15	9,99	4,14	158,94
Огуречный салат с зеленью и семенами тыквы	150	3,46	2,05	5,3	53,61
Масло оливковое	7		6,99		62,86
Итого за день		98,39	63,6	133,25	1 511,99

БАЛАНС ВКУСА / Правильное питание Fish 1500 Ккал

в меню возможны изменения

21.12/Пт	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал.
Завтрак					
Пряный напиток из шиповника	250	0,46	0,21	9,18	47,29
Пшеничная 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
Обед					
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					
Роллы с огурцом	170	5,57	4,61	49,75	262,52
Ужин					
Лимонно-тимьяновые креветки на гриле	140	13,48	8,41	2,32	183,83
Веер из кабачка гриль с миксом зелени	164	1,55	3,65	9,7	78,92
Итого за день		62,01	43,38	204,24	1 506,26

БАЛАНС ВКУСА / Правильное питание Fish 1500 Ккал

в меню возможны изменения

22.12/Сб	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал.
Завтрак					
Рисовые крокеты с печеными корнеплодами, дуэтом из грибов и грибным	250	9,58	14,19	20,6	247,88
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
Омлет со шпинатом и брынзой	150	21,56	18,43	4,21	265,39
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		73,31	89,71	105,78	1 514,99

БАЛАНС ВКУСА / Правильное питание Fish 1500 Ккал

в меню возможны изменения

23.12/Вт	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал.
Завтрак					
Сырники с морковью и миндалем	200	23,12	16,22	16,92	288,05
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
Биточки из судака с креветками на пару NEW	130	21,09	2,97	0,45	114,6
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	120	23,22	3,72	1,2	132,58
Печеные овощи	150	3,46	5,4	7,57	91,94
Итого за день		99,77	74,19	119,51	1 503,72