

БАЛАНС ВКУСА / Вегетарианская программа 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	13,52	17,6	41,39	380,03
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
Обед					
Овощной суп пюре на кокосовом молоке	250	2,21	0,55	9,7	53,76
Гречотто с грибным кремом, с пармезаном реджано, грибами гриль и бакл	200	12,09	12,14	23,26	250,94
Полдник					
Творожная запеканка с тыквенным муссом	150	13,73	9,55	21,58	233,59
Сметана	30	0,78	4,5	1,08	48,6
Ужин					
Цветная капуста гриль, маринованная с цитрусовой травой	200	5,66	0,69	9,56	68,41
Итого за день		50,37	46,12	147,68	1 221,5

БАЛАНС ВКУСА / Вегетарианская программа 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	250	8,03	13,82	48,4	352,9
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
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					
Омлет на пару с тофу и томатами	100	9,59	12,62	2,39	161,89
Пюре из овощей	150	3,47	4,38	8,73	90,79
Хлеб Черемуховый безглютеновый с черносливом и фундуком	30	1,78	3,48	7,36	68,19
Итого за день		39,71	62,13	118,92	1 208,86

БАЛАНС ВКУСА / Вегетарианская программа 1200 ккал

в меню возможны изменения

19.12/Ср	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал.
Завтрак					
Вегетарианский морковный бургер с огурцом	110	9,68	7,27	34,55	243,62
2-ой завтрак					
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
Гречневые тефтели с грибами	100	6,09	3,59	20,7	140,03
Зеленое пармите из брокколи	130	3,83	6,22	6,79	103,91
Полдник					
Киви очищ. от кожицы п/ф 12.12.18	150	1,2	0,6	12,15	70,5
Ужин					
Свекольный салат с сыром Mozzarella Mini	145	9,34	16,06	10,23	221,79
Баклажан гриль под гречневыми хлопьями с тимьяном и апельсином	150	2,15	3,48	8,91	76,29
Итого за день		43,29	53,89	132,94	1 218,17

БАЛАНС ВКУСА / Вегетарианская программа 1200 ккал

в меню возможны изменения

20.12/Чт	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал.
-----------------	----------	----------	---------	-------------	-------

Завтрак					
Творожная запеканка	150	25,29	14,76	20,9	318,06
Клубничное варенье	50	0,22	0,06	8,92	39,17
2-ой завтрак					
Гранат	100	0,7	0,6	14,5	72
Обед					
Крем-суп из кукурузы с имбирем	250	4,42	9,02	24,03	192,1
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					
Фасолевые котлеты с грибами и мускатным орехом	50	4,09	4,25	11,34	100,65
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		46,13	55,38	132	1 218,15

БАЛАНС ВКУСА / Вегетарианская программа 1200 ккал

в меню возможны изменения

21.12/Пт	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал.
Завтрак					
Пшеничная каша с карамельной тыквой	200	6,72	5,77	28,94	194,73
2-ой завтрак					
Яблоки красные	150	0,8	0,7	17,32	85,49
Обед					
Минестроне	250	4,98	0,63	9,93	69,36
Роллы с огурцом	170	5,57	4,61	49,75	262,52
Веер из кабачка гриль с миксом зелени	150	1,42	3,34	8,87	72,18
Полдник					
Миндальный кекс с рикоттой и лимоном	60	7,86	13,52	6,57	182,67
Пряный напиток из шиповника	250	0,46	0,21	9,18	47,29
Ужин					
Биточки из нута с овощным миксом и соевой сметаной	227	15,38	8,54	46,11	306,51
Итого за день		43,19	37,32	176,67	1 220,75

БАЛАНС ВКУСА / Вегетарианская программа 1200 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	197	7,55	11,18	16,23	195,33
2-ой завтрак					
Ананас	150	0,6	0,3	17,25	78
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	10	0,23	6,2	0,13	56,42
Валюте из пастернака, корня сельдерея с апельсином	250	2,41	7,19	9,73	122,98
Омлет со шпинатом и брынзой	150	21,56	18,43	4,21	265,39
Полдник					
Пудинг с семенами чиа	130	7,31	8,13	28,9	176,94
Ужин					
Шарики из тофу с вялеными томатами	100	9,02	14,18	0,85	166,96
Печеные овощи	150	3,46	5,4	7,57	91,94
Итого за день		54,13	73,51	90,24	1 206,52

БАЛАНС ВКУСА / Вегетарианская программа 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					
Протеиновые конфеты с орехами и мятой в какао	30	3,86	6,92	10,48	121,66
Ужин					
Моцарелла с томатами и базиликом	100	12,24	15,98	2,77	205,69
Печеные овощи	150	3,46	5,4	7,57	91,94
Итого за день		56,2	59,91	102,77	1 193,4