

**БАЛАНС ВКУСА / Вегетарианская программа 1800 ккал**

в меню возможны изменения

17.12/Пн	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал.
<b>Завтрак</b>					
Безглютеновые бирхер мюсли с семенами чиа и ягодами	380	14,68	19,11	44,94	412,6
Хурма	150	0,75	0,6	22,95	100,5
<b>2-ой завтрак</b>					
Творожная запеканка с тыквенным муссом	150	13,73	9,55	21,58	233,59
Сметана	50	1,3	7,5	1,8	81
<b>Обед</b>					
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
<b>Полдник</b>					
Моцарелла с томатами и базиликом	195	23,87	31,16	5,41	401,1
Свежий смузи NEW	250	1,63	0,49	18,16	85,67
<b>Ужин</b>					
Шпинатный хумус	100	8,34	6,46	16,92	159,04
Цветная капуста гриль, маринованная с цитрусовой травой	160	4,53	0,55	7,65	54,73
<b>Итого за день</b>		<b>83,13</b>	<b>88,11</b>	<b>172,37</b>	<b>1 832,93</b>

**БАЛАНС ВКУСА / Вегетарианская программа 1800 ккал**

в меню возможны изменения

18.12/Вт	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал.
<b>Завтрак</b>					
Каша из птитима с кокосовым молоком и курагой	200	6,42	11,06	38,72	282,32
Мандарин	150	1,2	0,3	11,25	57
<b>2-ой завтрак</b>					
Бургер с фалафелем и овощами	270	18,13	32,65	54,61	591,06
<b>Обед</b>					
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
<b>Полдник</b>					
Печенье из грецкого ореха	22	5,1	14,7	5,19	173,99
<b>Ужин</b>					
Омлет на пару с тофу и томатами	150	14,39	18,93	3,58	242,84
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
<b>Итого за день</b>		<b>61,03</b>	<b>98,33</b>	<b>165,04</b>	<b>1 810,29</b>

**БАЛАНС ВКУСА / Вегетарианская программа 1800 ккал**

в меню возможны изменения

19.12/Ср	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал.
<b>Завтрак</b>					
Драники картофельные	200	9,26	4,95	41,47	246,92
Свекольный салат с сыром Mozzarella Mini	145	9,34	16,06	10,23	221,79
<b>2-ой завтрак</b>					
Киви очищ. от кожицы п/ф 12.12.18	150	1,2	0,6	12,15	70,5
<b>Обед</b>					
Крем суп из цветной капусты с тимьяном	250	3,18	4,64	9,68	98,02
Лоблио из красной фасоли	100	8,86	10,43	19,82	211,9
Гречневые тефтели с грибами	150	9,13	5,39	31,06	210,05
<b>Полдник</b>					
Овечий сыр Романо Густо	50	16	14	1	172,5
Хлебцы ржаные	20	2,4	0,56	12	74
Грецкий орех	40	6,48	24,32	4,44	262,4
<b>Ужин</b>					
Листья салатов с томатами, огурцом и перепелиным яйцом	140	3,78	2,73	3,45	53,21
Масло оливковое	10		9,98		89,8
Баклажан гриль под гречневыми хлопьями с тимьяном и апельсином	200	2,87	4,64	11,88	101,72

<b>Итого за день</b>		72,5	98,3	157,18	1 812,81
----------------------	--	------	------	--------	----------

**БАЛАНС ВКУСА / Вегетарианская программа 1800 ккал**

в меню возможны изменения

<b>20.12/Чт</b>	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал.
<b>Завтрак</b>					
Смузи из яблока, ягод годжи с семенами чиа и льна	250	3,48	6,22	18,22	141
Творожная запеканка	200	33,72	19,69	27,87	424,08
Клубничное варенье	50	0,22	0,06	8,92	39,17
<b>2-ой завтрак</b>					
Гранат	100	0,7	0,6	14,5	72
<b>Обед</b>					
Крем-суп из кукурузы с имбирем	250	4,42	9,02	24,03	192,1
Рис Басмати с цедрой апельсина	200	6,2	10,27	51,4	323,71
<b>Полдник</b>					
Пудинг с семенами чиа и корицей	150	7,11	10,76	27,87	191,67
<b>Ужин</b>					
Фасолевыми котлеты с грибами и мускатным орехом	150	12,28	12,75	34,02	301,94
Огуречный салат с зеленью и семенами тыквы	150	3,46	2,05	5,3	53,61
Масло оливковое	7		6,99		62,86
<b>Итого за день</b>		71,59	78,41	212,13	1 802,14

**БАЛАНС ВКУСА / Вегетарианская программа 1800 ккал**

в меню возможны изменения

<b>21.12/Пт</b>	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал.
<b>Завтрак</b>					
Пшеничная каша с карамельной тыквой	250	8,4	7,21	36,18	243,41
Морковные котлеты с курагой	150	5,01	5,37	42,43	243,04
Соус из хурмы	50	0,21	0,13	9,65	41,77
<b>2-ой завтрак</b>					
Яблоки красные	150	0,8	0,7	17,32	85,49
Миндальный кекс с рикоттой и лимоном	60	7,86	13,52	6,57	182,67
Компот из кураги и изюма	250	1,33	0,23	30,88	133,75
<b>Обед</b>					
Минестроне	300	5,97	0,75	11,91	83,23
Зеленая чечевица с овощами и зеленью	160	7,38	6,73	17,29	160,04
<b>Полдник</b>					
Роллы с огурцом	170	5,57	4,61	49,75	262,52
<b>Ужин</b>					
Биточки из нута с овощным миксом и соевой сметаной	227	15,38	8,54	46,11	306,51
Веер из кабачка гриль с миксом зелени	164	1,55	3,65	9,7	78,92
<b>Итого за день</b>		59,46	51,44	277,79	1 821,35

**БАЛАНС ВКУСА / Вегетарианская программа 1800 ккал**

в меню возможны изменения

<b>22.12/Сб</b>	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал.
<b>2-ой завтрак</b>					
Рисовые крокеты с печеными корнеплодами, дуэтом из грибов и грибным	200	7,66	11,35	16,48	198,3
Ананас	150	0,6	0,3	17,25	78
Йогурт с печеной грушей	200	6,5	5,01	24,38	171,84
<b>Обед</b>					
Валюте из пастернака, корня сельдерея с апельсином	250	2,41	7,19	9,73	122,98
Шарики из тофу с вялеными томатами	130	11,73	18,43	1,1	217,04
Гречневая лапша с овощами	150	6,95	5,95	29,11	177,93
<b>Полдник</b>					
Мильфей с творожным муссом и экзотическими фруктами	200	16,3	17,13	44,26	387,52
<b>Ужин</b>					
Овощи дип	215	3	0,31	10,36	57,63
Творожный соус	50	2,81	10,79	1,63	116,14

Омлет со шпинатом и брынзой	150	21,56	18,43	4,21	265,39
<b>Итого за день</b>		<b>79,52</b>	<b>94,89</b>	<b>158,51</b>	<b>1 792,77</b>

### БАЛАНС ВКУСА / Вегетарианская программа 1800 ккал

в меню возможны изменения

<b>23.12/Вс</b>	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал.
<b>Завтрак</b>					
Сырники с морковью и миндалем	200	23,12	16,22	16,92	288,05
Сметана	50	1,3	7,5	1,8	81
Груша	150	0,69	0,81	15,87	77,01
<b>2-ой завтрак</b>					
Тортилья с печеными овощами и твердым тофу NEW	215	9,93	9,9	37,17	280,91
<b>Обед</b>					
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
<b>Полдник</b>					
Ягодный морс	250	0,75	0,34	20,67	89,94
Протеиновые конфеты с орехами и мятой в какао	45	5,79	10,38	15,72	182,49
<b>Ужин</b>					
Хумус	100	9,13	12,72	20,85	232,17
Хлебцы ржаные	20	2,4	0,56	12	74
Печеные овощи	200	4,61	7,2	10,09	122,59
<b>Итого за день</b>		<b>75,03</b>	<b>76,77</b>	<b>202,68</b>	<b>1 828,22</b>