

БАЛАНС ВКУСА / Правильное питание Fish 1200 Ккал

в меню возможны изменения

24.12./Пн	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал.
Завтрак					
Бирхер-мюсли	250	13,07	14,1	36,56	325,7
2-ой завтрак					
Гранат	100	0,7	0,6	14,5	72
Обед					
Минестроне	250	5	0,63	10,44	71,61
Рыбное суфле	130	28,26	9,41	2,8	231,75
Картофельное пюре с маслом гхи	130	3,04	4,65	19,33	131,54
Полдник					
Штрудель сливово-клюквенный с орехом кешью	50	2,56	4,85	15,49	117,4
Ужин					
Микс салат из авокадо, моркови, краснокочанной капусты и нута	150	5,01	5,99	16,07	141,65
Огуречный соус	20	0,96	3,68	1,21	41,58
Креветки на пару	100	0,07	7,7	0,08	70,15
Итого за день		58,67	51,61	116,48	1 203,38

БАЛАНС ВКУСА / Правильное питание Fish 1200 Ккал

в меню возможны изменения

25.12./Вт	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал.
Завтрак					
Запеканка творожно-гречневая	200	23,81	22,64	21,61	394,98
Кокосовый крем	30	0,42	4,86	4,25	62,48
2-ой завтрак					
Фруктовый салат с томленой айвой	150	1,2	0,91	16,52	83,37
Обед					
Суп мисо с ростками сои	250	6,02	2,85	6,57	74,28
Тыквенно-свекольный хумус NEW	130	9,87	14,52	12,61	216,31
Полдник					
Фраппе из чернослива	50	0,93	0,48	22,1	100,62
Ужин					
Форель, запеченная с лимонной травой и тимьяном	155	32,37	8,54	0,85	204,2
Салат из водорослей вакаме, шпината и овощей	150	1,99	0,14	5,51	33,15
Соус орехово-кунжутный	20	0,99	4,95	2,9	61,05
Итого за день		77,6	59,89	92,92	1 230,44

БАЛАНС ВКУСА / Правильное питание Fish 1200 Ккал

в меню возможны изменения

26.12./Ср	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал.
Завтрак					
Творожные ленивые вареники	180	31,27	16,05	33,09	371,62
Соус малиновый	50	0,45	0,24	10,4	44,08
2-ой завтрак					
Хурма	150	0,75	0,6	22,95	100,5
Обед					
Щи из квашеной капусты с белыми грибами	250	2,7	3,64	10,08	85,39
Табуле из киноа с зеленью и овощами	150	4,18	12,34	11,57	182,97
Полдник					
Пудинг из паленты с яблоком, свежей малиной и мятой	161	7	7,19	19,54	175
Ужин					
Мидии в итальянском соусе "Naroli"	100	7,75	5	3,8	90,18
Салат из сезонных овощей с сыром фета	150	8,41	12,75	4,76	169,25
Итого за день		62,51	57,81	116,19	1 218,99

БАЛАНС ВКУСА / Правильное питание Fish 1200 Ккал

в меню возможны изменения

27.12/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
Омлет с овощами	200	13	11,8	5,78	182,5
Кукурузно-рисовые хлебцы с семенами чиа и льна	10	0,8	0,46	5,6	29,66
2-ой завтрак					
Киви	150	1,75	0,88	17,72	102,81
Обед					
Суп из лосося	250	8,33	3,64	8,24	105,79
Фалафель с печеным перцем	60	5,24	7,92	10,25	131,56
Йогуртовый соус к фалафелю	30	1,4	0,68	0,73	15,13
Рисовый микс с тушеными овощами и оливковым маслом	150	3,99	6,69	18,83	156,1
Полдник					
Желе из вишни с йогуртом	150	7,74	2,08	16,3	117,01
Ужин					
Сибас с фисташками	140	27,76	7,72	2,28	194,18
Листья салатов с томатами, огурцом и перепелиным яйцом	150	4,05	2,92	3,7	57,01
Соус песто	20	0,61	5,57	0,45	54,74
Итого за день		75,59	50,82	100,83	1 200,88

БАЛАНС ВКУСА / Правильное питание Fish 1200 Ккал

в меню возможны изменения

28.12/Пт	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал.
Завтрак					
Овсяные биточки с ванилью и красной смородиной	200	8,92	4,69	43,44	251,92
Варенье малиновое	50	0,55	0,3	7,12	33
2-ой завтрак					
Ананас	150	0,6	0,3	17,25	78
Обед					
Свекольный суп с мускатным орехом	250	2,5	0,58	15,34	79,01
Кнели из авокадо с тофу	130	6,89	15,08	3,01	186,16
Паста с тапенадом из маслин	150	5,04	7,97	28,55	208,92
Полдник					
Творожная запеканка с тыквенным муссом	100	9,16	6,37	14,39	155,73
Ужин					
Лимонно-тимьяновые креветки на гриле	120	11,56	7,21	1,99	157,57
Кускус из цветной капусты	150	4,7	2,31	7,73	71,37
Итого за день		49,92	44,81	138,82	1 221,68

БАЛАНС ВКУСА / Правильное питание Fish 1200 Ккал

в меню возможны изменения

29.12/Сб	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал.
Завтрак					
Миндальные блинчики с муссом из лосося и шпината	190	18,4	22,88	26,5	385,26
2-ой завтрак					
Цитрусовое ассорти с физалисом	150	1,19	0,3	11,42	57,61
Обед					
Морковно-кокосовый крем-суп	250	3,17	12,03	13,11	175,22
Крокеты картофельные с грибами	160	11,38	10,67	36,59	287,97
Полдник					
Яблочно-грушевый смузи с петрушкой	250	1,3	0,68	20,76	97,88
Ужин					
Запеченное филе дорадо	100	19,01	4,28	0,86	120,59
Соте из овощей	150	4,29	2,76	10,09	82,7
Итого за день		58,74	53,6	119,33	1 207,23

БАЛАНС ВКУСА / Правильное питание Fish 1200 Ккал

в меню возможны изменения

30.12/Вт	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал.
Завтрак					
Творожная запеканка	150	25,29	14,76	20,9	318,06
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 кукурузы с имбирем	250	4,42	9,02	24,03	192,1
Зеленое перлотто, запеченное с овощами, сыром фетаки и семенами под	150	6,58	4,4	16,67	132,16
Полдник					
Паназиатское чиа NEW	130	6,59	16,99	16,86	205,69
Ужин					
Палтус, приготовленный в ароматных травах	100	19,35	3,1	1	110,48
Яблочно-сельдереевый пармите NEW	150	2,75	1,92	17,31	99,21
Итого за день		66,97	58,5	114,44	1 215,71