

БАЛАНС ВКУСА / Правильное питание Fish 1500 Ккал

в меню возможны изменения

24.12/Пн	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал.
Завтрак					
Бирхер-мюсли	200	10,46	11,28	29,25	260,56
Гранат	100	0,7	0,6	14,5	72
2-ой завтрак					
Банановые оладьи	60	7,08	12,1	37,78	289,04
Варенье малиновое	30	0,33	0,18	4,27	19,8
Обед					
Минестроне	250	5	0,63	10,44	71,61
Рыбное суфле	150	32,6	10,85	3,23	267,41
Картофельное пюре с маслом гхи	150	3,51	5,37	22,31	151,77
Полдник					
Смузи из фейхоа, банана, яблока	250	1,66	0,92	25,22	116,13
Ужин					
Креветки на пару	100	0,07	7,7	0,08	70,15
Микс салат из авокадо, моркови, краснокочанной капусты и нута	150	5,01	5,99	16,07	141,65
Огуречный соус	15	0,72	2,76	0,91	31,18
Итого за день		67,14	58,38	164,06	1 491,3

БАЛАНС ВКУСА / Правильное питание Fish 1500 Ккал

в меню возможны изменения

25.12/Вт	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал.
Завтрак					
Морс из черной смородины	250	0,45	0,13	29,58	119
Запеканка творожно-гречневая	200	23,81	22,64	21,61	394,98
Кокосовый крем	40	0,56	6,48	5,67	83,3
2-ой завтрак					
Фруктовый салат с томленной айвой	150	1,2	0,91	16,52	83,37
Обед					
Суп мисо с ростками сои	300	7,22	3,42	7,88	89,14
Полдник					
Тыквенно-свекольный хумус NEW	150	11,39	16,75	14,55	249,59
Пита для хумуса NEW	72	5,38	3,17	35	193,69
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		85,36	67,13	140,07	1 511,47

БАЛАНС ВКУСА / Правильное питание Fish 1500 Ккал

в меню возможны изменения

26.12/Ср	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал.
Завтрак					
Смузи из ананаса, клубники с кокосовым молоком	250	1,17	2,61	23,4	129,5
Творожные ленивые вареники	200	34,74	17,83	36,77	412,91
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
Запеканка из ассорти бобовых	100	8,24	3,84	20,91	139,86
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		75,39	66,04	164,18	1 529,64
----------------------	--	-------	-------	--------	----------

БАЛАНС ВКУСА / Правильное питание Fish 1500 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	17,54	13,32	5,52	211,92
2-ой завтрак					
Ферментированные орехи	25	4,27	13,93	3,71	157,04
Киви	150	1,46	0,73	14,8	85,88
Обед					
Суп из лосося	250	8,33	3,64	8,24	105,79
Фалафель с печеным перцем	135	11,8	17,81	23,07	296,01
Йогуртовый соус к фалафелю	50	2,33	1,13	1,22	25,22
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					
Соус песто	20	0,61	5,57	0,45	54,74
Листья салатов с томатами, огурцом и перепелиным яйцом	150	4,05	2,92	3,7	57,01
Сибас с фисташками	140	27,76	7,72	2,28	194,18
Итого за день		90,8	76	109,07	1 515,29

БАЛАНС ВКУСА / Правильное питание Fish 1500 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
Йогурт с печеной грушей	200	6,5	5,01	24,38	171,84
Обед					
Свекольный суп с мускатным орехом	250	2,5	0,58	15,34	79,01
Кнели из авокадо с тофу	120	6,36	13,92	2,78	171,84
Паста с тапенадом из маслин	150	5,04	7,97	28,55	208,92
Полдник					
Творожная запеканка с тыквенным муссом	150	13,73	9,55	21,58	233,59
Ужин					
Лимонно-тимьяновые креветки на гриле	150	14,44	9,01	2,49	196,96
Кускус из цветной капусты	150	4,7	2,31	7,73	71,37
Итого за день		63,34	53,64	170,66	1 496,45

БАЛАНС ВКУСА / Правильное питание Fish 1500 Ккал

в меню возможны изменения

29.12/Сб	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал.
Завтрак					
Яблочно-грушевый смузи с петрушкой	250	1,3	0,68	20,76	97,88
Миндальные блинчики с муссом из лосося и шпината	285	27,6	34,32	39,75	577,89
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	162	11,52	10,8	37,05	291,57
Полдник					
Маффин грушевый	35	1,9	3,33	20,13	118,57
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		69,98	68,5	153,17	1 522,03

БАЛАНС ВКУСА / Правильное питание Fish 1500 Ккал

в меню возможны изменения

30.12/Вс	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал.
Завтрак					
Творожная запеканка	250	42,16	24,61	34,84	530,1
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 чаи NEW	150	7,6	19,6	19,45	237,34
Ужин					
Палтус, приготовленный в ароматных травах	150	29,03	4,65	1,5	165,73
Яблочно-сельдереевый пармите NEW	150	2,75	1,92	17,31	99,21
Итого за день		94,53	72,51	131,47	1 514,65