

**БАЛАНС ВКУСА / Постная программа 1200 ккал**

в меню возможны изменения

<b>24.12/Пн</b>	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал.
<b>Завтрак</b>					
Тортилья с печеными овощами и твердым тофу NEW	220	10,16	10,13	38,03	287,44
<b>2-ой завтрак</b>					
Гранат	100	0,7	0,6	14,5	72
<b>Обед</b>					
Минестроне	250	5	0,63	10,44	71,61
Картофель отварной с укропом	205	9,05	5,8	32,73	199,7
<b>Полдник</b>					
Смузи из фейхоа, банана, яблока	250	1,66	0,92	25,22	116,13
<b>Ужин</b>					
Голубцы с нутом и фасолью	150	9,72	10,75	24,49	234,75
Микс салат из авокадо, моркови, краснокочанной капусты и нута	180	6,01	7,19	19,28	169,98
Огуречный соус	30	1,44	5,53	1,81	62,37
<b>Итого за день</b>		<b>43,74</b>	<b>41,55</b>	<b>166,5</b>	<b>1 213,98</b>

**БАЛАНС ВКУСА / Постная программа 1200 ккал**

в меню возможны изменения

<b>25.12/Вт</b>	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал.
<b>Завтрак</b>					
Каша из птитима с кокосовым молоком и курагой	150	4,82	8,29	29,04	211,74
<b>2-ой завтрак</b>					
Фруктовый салат с томленой айвой	150	1,2	0,91	16,52	83,37
<b>Обед</b>					
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
Пита для хумуса NEW	72	5,38	3,17	35	193,69
<b>Полдник</b>					
Морс из черной смородины	250	0,45	0,13	29,58	119
<b>Ужин</b>					
Фасолевыми котлеты с грибами и мускатным орехом	100	9,91	10,12	25,08	232,43
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
<b>Итого за день</b>		<b>40,63</b>	<b>45,08</b>	<b>162,81</b>	<b>1 225,02</b>

**БАЛАНС ВКУСА / Постная программа 1200 ккал**

в меню возможны изменения

<b>26.12/Ср</b>	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал.
<b>Завтрак</b>					
Тыквенная запеканка с курагой и кокосом	200	8,63	3,37	69,69	345,6
Соус малиновый	50	0,45	0,24	10,4	44,08
<b>2-ой завтрак</b>					
Хурма	150	0,75	0,6	22,95	100,5
<b>Обед</b>					
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
<b>Полдник</b>					
Смузи из ананаса, клубники с кокосовым молоком	250	1,17	2,61	23,4	129,5
<b>Ужин</b>					
Запеканка из ассорти бобовых	150	12,36	5,77	31,37	209,8
Салат из сезонных овощей с сыром тофу	150	3,92	11,16	4,03	134,26
<b>Итого за день</b>		<b>34,16</b>	<b>39,73</b>	<b>183,49</b>	<b>1 232,1</b>

**БАЛАНС ВКУСА / Постная программа 1200 ккал**

в меню возможны изменения

27.12/Чт	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал.
<b>Завтрак</b>					
Каша из киноа с грушей на миндальном молоке	250	6,2	3,85	33,05	203,91
<b>2-ой завтрак</b>					
Киви	150	1,75	0,88	17,72	102,81
<b>Обед</b>					
Борщ	250	2	3,61	8,49	75,44
Фалафель с печеным перцем	100	8,74	13,19	17,09	219,27
Тимьяновая полента с грибами и соевой сметаной NEW	150	5,71	6,47	28,79	185,18
<b>Полдник</b>					
Конфеты из чернослива с кедровым орехом	45	2,55	8,62	20,46	169,21
<b>Ужин</b>					
Рисовый микс с тушеными овощами и оливковым маслом	150	3,99	6,69	18,83	156,1
Зеленое пармите из брокколи	150	4,42	7,17	7,83	119,9
<b>Итого за день</b>		35,36	50,48	152,26	1 231,82

### БАЛАНС ВКУСА / Постная программа 1200 ккал

в меню возможны изменения

28.12/Пт	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал.
<b>Завтрак</b>					
Овсяные биточки с ванилью и красной смородиной	250	11,15	5,87	54,3	314,9
Варенье малиновое	50	0,55	0,3	7,12	33
<b>2-ой завтрак</b>					
Ананас	150	0,6	0,3	17,25	78
<b>Обед</b>					
Свекольный суп с мускатным орехом	250	2,5	0,58	15,34	79,01
Паста с тапенадом из маслин	200	6,72	10,63	38,06	278,56
<b>Полдник</b>					
Медово-кофейный маффин с кешью	50	3,44	5,11	24,21	157,61
<b>Ужин</b>					
Биточки из нута с овощным миксом и соевой сметаной	150	10,16	5,64	30,47	202,54
Кускус из цветной капусты	150	4,7	2,31	7,73	71,37
<b>Итого за день</b>		39,82	30,74	194,48	1 214,99

### БАЛАНС ВКУСА / Постная программа 1200 ккал

в меню возможны изменения

29.12/Сб	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал.
<b>Завтрак</b>					
Амарант с миндалем, курагой на кокосовом молоке с голубикой	200	6,2	12,63	34,02	283,57
<b>2-ой завтрак</b>					
Цитрусовое ассорти с физалисом	150	1,19	0,3	11,42	57,61
<b>Обед</b>					
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
<b>Полдник</b>					
Хрустящая тортилья со свежим яблоком, авокадо и зеленой чечевицей	212	11,67	15,85	41,08	351,17
<b>Ужин</b>					
Соте из овощей	150	4,29	2,76	10,09	82,7
<b>Итого за день</b>		38,04	54,37	146,77	1 241,84

### БАЛАНС ВКУСА / Постная программа 1200 ккал

в меню возможны изменения

30.12/Вс	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал.
<b>Завтрак</b>					
Легкие веганские панкейки	140	2,96	18,76	21,04	264,48
Соус из черной смородины	30	0,15	0,05	7,69	31,04
<b>2-ой завтрак</b>					
Груша	150	0,6	0,45	15,45	70,5
<b>Обед</b>					

Крем-суп из кукурузы с имбирем	250	4,42	9,02	24,03	192,1
Гречневые тефтели с грибами	100	6,09	3,59	20,7	140,03
Зеленое перлотто, запеченное с овощами, с сыром тофу и семенами подсолнечника	150	4,81	2,49	16,69	108,14
<b>Полдник</b>					
Кокосовый пудинг с семенами чиа	130	5,26	20,86	19,17	237,72
<b>Ужин</b>					
Миньон из запеченных баклажанов, цукини с томатным соусом	150	2,78	3,75	12,67	99,15
Яблочно-сельдереевый пармите NEW	150	2,75	1,92	17,31	99,21
<b>Итого за день</b>		29,82	60,89	154,75	1 242,37