

**БАЛАНС ВКУСА / Постная программа 1800 ккал**

в меню возможны изменения

<b>24.12/Пн</b>	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал.
<b>Завтрак</b>					
Запеченная гранола с изюмом, клюквой семенами и орехами	90	10,44	22,9	40,11	406,53
Малиновый кисель	250	0,51	0,25	17,57	74,25
Гранат	100	0,7	0,6	14,5	72
<b>2-ой завтрак</b>					
Тортилья с печеными овощами и твердым тофу NEW	220	10,16	10,13	38,03	287,44
Смузи из фейхоа, банана, яблока	250	1,66	0,92	25,22	116,13
<b>Обед</b>					
Минестроне	250	5	0,63	10,44	71,61
Картофель отварной с укропом	150	6,62	4,24	23,95	146,12
<b>Полдник</b>					
Булгур с арахисовой тыквой, миксом салатов, гранатом	150	7,88	5,05	41,09	242,09
Соус апельсиново-трюфельный NEW	30	0,24	2,58	4,53	41,7
<b>Ужин</b>					
Голубцы с нутом и фасолью	100	6,48	7,16	16,33	156,5
Микс салат из авокадо, моркови, краснокочанной капусты и нута	150	5,01	5,99	16,07	141,65
Огуречный соус	30	1,44	5,53	1,81	62,37
<b>Итого за день</b>		56,14	65,98	249,65	1 818,39

**БАЛАНС ВКУСА / Постная программа 1800 ккал**

в меню возможны изменения

<b>25.12/Вт</b>	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал.
<b>Завтрак</b>					
Морс из черной смородины	250	0,45	0,13	29,58	119
Каша из птитима с кокосовым молоком и курагой	250	8,03	13,82	48,4	352,9
<b>2-ой завтрак</b>					
Фруктовый салат с томленной 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	150	11,39	16,75	14,55	249,59
Пита для хумуса NEW	72	5,38	3,17	35	193,69
<b>Полдник</b>					
Зеленый салат с авокадо, семенами тыквы и ягодами годжи	150	6,72	10,29	22,63	215,37
Лимонный соус	20	0,19	12,63	2,68	126,57
<b>Ужин</b>					
Фасолевыми котлеты с грибами и мускатным орехом	150	14,86	15,18	37,62	348,64
Овощи гриль	150	2,8	0,86	6,06	42,82
<b>Итого за день</b>		57,04	76,59	219,61	1 806,23

**БАЛАНС ВКУСА / Постная программа 1800 ккал**

в меню возможны изменения

<b>26.12/Ср</b>	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал.
<b>Завтрак</b>					
Бургер с фалафелем и овощами	270	18,13	32,65	54,61	591,06
Хурма	150	0,75	0,6	22,95	100,5
<b>2-ой завтрак</b>					
Тыквенная запеканка с курагой и кокосом	150	6,47	2,53	52,26	259,2
Соус малиновый	50	0,45	0,24	10,4	44,08
<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>					
Ореховые конфеты из инжира в шоколаде	30	2,03	6,27	14,64	124,39
Смузи из ананаса, клубники с кокосовым молоком	250	1,17	2,61	23,4	129,5
<b>Ужин</b>					
Запеканка из ассорти бобовых	100	8,24	3,84	20,91	139,86

Салат из сезонных овощей с сыром тофу	200	5,22	14,88	5,37	179,02
<b>Итого за день</b>		49,34	79,6	226,19	1 835,97

### БАЛАНС ВКУСА / Постная программа 1800 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	300	7,44	4,62	39,66	244,7
Киви	150	1,75	0,88	17,72	102,81
<b>2-ой завтрак</b>					
Ферментированные орехи	45	7,68	25,07	6,68	282,66
<b>Обед</b>					
Борщ	250	2	3,61	8,49	75,44
Фалафель с печеным перцем	150	13,11	19,79	25,63	328,9
Тимьяновая полента с грибами и соевой сметаной NEW	212	8,07	9,14	40,69	261,72
<b>Полдник</b>					
Конфеты из чернослива с кедровым орехом	60	3,4	11,49	27,28	225,62
<b>Ужин</b>					
Рисовый микс с тушеными овощами и оливковым маслом	150	3,99	6,69	18,83	156,1
Зеленое пармите из брокколи	200	5,9	9,56	10,44	159,87
<b>Итого за день</b>		53,34	90,85	195,42	1 837,82

### БАЛАНС ВКУСА / Постная программа 1800 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	350	15,61	8,21	76,02	440,86
Варенье малиновое	50	0,55	0,3	7,12	33
Ананас св. очищ. (с сердцевинной) п/ф 12.12.18	150	0,6	0,3	17,25	78
<b>2-ой завтрак</b>					
Кнели из авокадо с тофу	130	6,89	15,08	3,01	186,16
Кукурузно-рисовые хлебцы с прованскими травами	20	1,6	0,4	11,8	57,2
<b>Обед</b>					
Свекольный суп с мускатным орехом	250	2,5	0,58	15,34	79,01
Паста с тапенадом из маслин	250	8,4	13,28	47,58	348,2
<b>Полдник</b>					
Медово-кофейный маффин с кешью	50	3,44	5,11	24,21	157,61
Лимонад с имбирем и мятой	250	1,18	0,22	4,39	39,4
<b>Ужин</b>					
Биточки из нута с овощным миксом и соевой сметаной	226	15,31	8,5	45,91	305,16
Кускус из цветной капусты	150	4,7	2,31	7,73	71,37
<b>Итого за день</b>		60,78	54,29	260,36	1 795,97

### БАЛАНС ВКУСА / Постная программа 1800 ккал

в меню возможны изменения

29.12/Сб	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал.
<b>Завтрак</b>					
Яблочно-грушевый смузи с петрушкой	250	1,3	0,68	20,76	97,88
Амарант с миндалем, курагой на кокосовом молоке с голубикой	200	6,2	12,63	34,02	283,57
<b>2-ой завтрак</b>					
Скрембл из тофу с овощами	150	6,66	6,24	6,07	107,94
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	216	15,36	14,4	49,4	388,76
<b>Полдник</b>					
Хрустящая тортилья со свежим яблоком, авокадо и зеленой чечевицей	212	11,67	15,85	41,08	351,17
<b>Ужин</b>					
Ферментированные орехи	40	6,82	22,28	5,94	251,26

Соте из овощей	200	5,72	3,69	13,45	110,27
<b>Итого за день</b>		58,09	88,1	195,25	1 823,68

**БАЛАНС ВКУСА / Постная программа 1800 ккал**

в меню возможны изменения

<b>30.12/Вт</b>	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал.
<b>Завтрак</b>					
Ягодный морс	250	0,75	0,34	20,67	89,94
Легкие веганские панкейки	140	2,96	18,76	21,04	264,48
Соус из черной смородины	50	0,25	0,08	12,81	51,73
Груша	150	0,69	0,81	15,87	77,01
<b>2-ой завтрак</b>					
Свекольные котлеты	180	9,8	1,84	48,08	250,32
<b>Обед</b>					
Крем-суп из кукурузы с имбирем	250	4,42	9,02	24,03	192,1
Гречневые тефтели с грибами	150	9,13	5,39	31,06	210,05
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	160	6,48	25,68	23,59	292,58
<b>Ужин</b>					
Миньон из запеченных баклажанов, цукини с томатным соусом	245	4,55	6,13	20,69	161,95
Яблочно-сельдереевый пармите NEW	150	2,75	1,92	17,31	99,21
<b>Итого за день</b>		46,59	72,46	251,84	1 797,51