

БАЛАНС ВКУСА / Правильное питание 1200 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
2-ой завтрак					
Гранат	100	0,7	0,6	14,5	72
Обед					
Минестроне	250	5	0,63	10,44	71,61
Цитрусовый кролик с зеленью и овощами	100	6,78	5,02	5,33	194,16
Картофельное пюре с маслом гхи	130	3,04	4,65	19,33	131,54
Полдник					
Смузи из фейхоа, банана, яблока	250	1,66	0,92	25,22	116,13
Ужин					
Рыбное суфле	130	28,26	9,41	2,8	231,75
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		61,63	41,26	123,85	1 250,58

БАЛАНС ВКУСА / Правильное питание 1200 Ккал

в меню возможны изменения

25.12/Вт	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал.
Завтрак					
Запеканка творожно-гречневая	150	17,86	16,98	16,2	296,24
Кокосовый крем	30	0,42	4,86	4,25	62,48
2-ой завтрак					
Фруктовый салат с томленной айвой	150	1,2	0,91	16,52	83,37
Обед					
Суп с фрикадельками и вермишелью	250	5,85	2,49	3,37	59,96
Рагу из индейки в сливочном соусе	100	17,6	4,24	1,72	120,18
Тыквенно-свекольный хумус NEW	130	9,87	14,52	12,61	216,31
Полдник					
Морс из черной смородины	250	0,45	0,13	29,58	119
Ужин					
Форель, запеченная с лимонной травой и тимьяном	100	20,88	5,51	0,55	131,74
Салат из водорослей вакаме, шпината и овощей	150	1,99	0,14	5,51	33,15
Соус орехово-кунжутный	25	1,24	6,18	3,62	76,32
Итого за день		77,36	55,96	93,93	1 198,75

БАЛАНС ВКУСА / Правильное питание 1200 Ккал

в меню возможны изменения

26.12/Ср	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал.
Завтрак					
Творожные ленивые вареники	150	26,69	13,29	27,27	310,3
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
Ребрышки ягненка с гранатом	100	13,93	5,54	1,55	107,74
Табуле из киноа с зеленью и овощами	130	3,62	10,69	10,02	158,57
Полдник					
Смузи из ананаса, клубники с кокосовым молоком	250	1,17	2,61	23,4	129,5
Ужин					
Мидии в итальянском соусе "Napoli"	100	9,16	5,24	4,2	99,6
Салат из сезонных овощей с сыром фета	150	8,5	12,77	4,79	169,87
Итого за день		66,97	54,62	114,66	1 205,55

БАЛАНС ВКУСА / Правильное питание 1200 Ккал

в меню возможны изменения

27.12/Чт	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал.
Завтрак					
Омлет с овощами	200	13	11,8	5,78	182,5
2-ой завтрак					
Киви	150	1,75	0,88	17,72	102,81
Обед					
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
Суп из лосося	250	8,33	3,64	8,24	105,79
Сибас с фисташками	100	19,83	5,51	1,63	138,7
Рисовый микс с тушеными овощами и оливковым маслом	130	3,46	5,8	16,32	135,29
Полдник					
Желе из вишни с йогуртом	150	7,74	2,08	16,3	117,01
Ужин					
Жаркое из говяжьих щечек с овощами	250	32,04	11,94	16,81	315,46
Итого за день		90,81	50,14	86,95	1 209,21

БАЛАНС ВКУСА / Правильное питание 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					
Суп Фо Бо	250	7,37	3,84	29,6	205,79
Вырезка говядины в горчице	60	15,75	5,07	0,78	115,82
Паста с тапенадом из маслин	130	4,37	6,91	24,74	181,07
Полдник					
Творожная запеканка с тыквенным муссом	100	9,16	6,37	14,39	155,73
Ужин					
Лимонно-тимьяновые креветки на гриле	100	9,63	6,01	1,66	131,31
Кускус из цветной капусты	150	4,7	2,31	7,73	71,37
Итого за день		61,05	35,8	146,71	1 224,01

БАЛАНС ВКУСА / Правильное питание 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	95	9,2	11,44	13,25	192,63
Скрэмбл из тофу с овощами	100	4,44	4,16	4,05	71,96
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
Филе куриной грудки, приготовленное на пару с душистым чабрецом	100	11,67	4,65	0,62	132,02
Крокеты картофельные с грибами	108	7,68	7,2	24,7	194,38
Полдник					
Маффин грушевый	35	1,9	3,33	20,13	118,57
Ужин					
Соус тандури с эстрагоном	50	3,95	2,23	2,26	44,85
Запеченное филе дорадо	130	24,72	5,57	1,12	156,76
Соте из овощей	150	4,29	2,76	10,09	82,7
Итого за день		72,21	53,67	100,75	1 226,7

БАЛАНС ВКУСА / Правильное питание 1200 Ккал

в меню возможны изменения

30.12/Вс	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал.
Завтрак					
Творожная запеканка	150	25,29	14,76	20,9	318,06
Кокосовый крем	30	0,42	4,86	4,25	62,48
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
Цыпленок с паприкой, ароматным перцем и зеленью	100	27,27	7,27	5,12	191,29
Зеленое перлотто, запеченное с овощами, сыром фетаки и семенами под	130	5,71	3,81	14,45	114,54
Полдник					
Ягодный морс	250	0,75	0,34	20,67	89,94
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		86,65	45,89	123,6	1 255,11