

БАЛАНС ВКУСА / Правильное питание 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 |
| 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 | 130 | 8,82 | 6,53 | 6,93 | 252,4 |
| Картофельное пюре с маслом гхи | 150 | 3,51 | 5,37 | 22,31 | 151,77 |
| Полдник | | | | | |
| Штрудель сливово-клюквенный с орехом кешью | 100 | 5,13 | 9,69 | 30,99 | 234,79 |
| Ужин | | | | | |
| Рыбное суфле | 150 | 32,6 | 10,85 | 3,23 | 267,41 |
| 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 |
| Итого за день | | 72,67 | 56,47 | 135,53 | 1 514,56 |

БАЛАНС ВКУСА / Правильное питание 1500 Ккал

в меню возможны изменения

| 25.12/Вт | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Ккал. |
|---|----------|--------------|--------------|---------------|-----------------|
| Завтрак | | | | | |
| Запеканка творожно-гречневая | 250 | 29,76 | 28,31 | 27,01 | 493,73 |
| Кокосовый крем | 50 | 0,7 | 8,1 | 7,09 | 104,13 |
| 2-ой завтрак | | | | | |
| Фруктовый салат с томленой 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 | 130 | 22,88 | 5,51 | 2,24 | 156,23 |
| Тыквенно-свекольный хумус NEW | 140 | 10,63 | 15,64 | 13,58 | 232,95 |
| Кукурузно-рисовые хлебцы с семенами чиа и льна | 10 | 0,8 | 0,46 | 5,6 | 29,66 |
| Полдник | | | | | |
| Фраппе из чернослива | 50 | 0,93 | 0,48 | 22,1 | 100,62 |
| 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 | 30 | 1,49 | 7,42 | 4,35 | 91,58 |
| Итого за день | | 97,11 | 74,97 | 107,92 | 1 517,12 |

БАЛАНС ВКУСА / Правильное питание 1500 Ккал

в меню возможны изменения

| 26.12/Ср | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Ккал. |
|---|----------|--------------|--------------|-------------|-----------------|
| Завтрак | | | | | |
| Творожные ленивые вареники | 250 | 43,43 | 22,29 | 45,96 | 516,14 |
| 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 | 116 | 16,16 | 6,43 | 1,8 | 124,98 |
| 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" | 130 | 10,08 | 6,5 | 4,94 | 117,23 |
| Салат из сезонных овощей с сыром фета | 150 | 8,41 | 12,75 | 4,76 | 169,25 |
| Итого за день | | 93,16 | 71,98 | 132 | 1 515,54 |

БАЛАНС ВКУСА / Правильное питание 1500 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 | |
| Фалафель с печеным перцем | 100 | 8,74 | 13,19 | 17,09 | 219,27 | |
| Йогуртовый соус к фалафелю | 50 | 2,33 | 1,13 | 1,22 | 25,22 | |
| Зеленый смузи из яблока, огурца, имбиря | 250 | 0,92 | 0,46 | 10,95 | 54,39 | |
| 2-ой завтрак | | | | | | |
| Киви | 150 | 1,75 | 0,88 | 17,72 | 102,81 | |
| Обед | | | | | | |
| Листья салатов с томатами, огурцом и перепелиным яйцом | 120 | 3,24 | 2,34 | 2,96 | 45,61 | |
| Соус песто | 15 | 0,46 | 4,18 | 0,34 | 41,05 | |
| Суп из лосося | 250 | 8,33 | 3,64 | 8,24 | 105,79 | |
| Сибас с фисташками | 120 | 23,79 | 6,62 | 1,95 | 166,44 | |
| 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 | 315,41 | |
| Итого за день | | | 105,8 | 64,06 | 115,68 | 1 510,79 |

БАЛАНС ВКУСА / Правильное питание 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 | 150 | 4,88 | 3,76 | 18,29 | 128,88 | |
| Обед | | | | | | |
| Суп Фо Бо | 250 | 7,37 | 3,84 | 29,6 | 205,79 | |
| Вырезка говядины в горчице | 70 | 18,37 | 5,91 | 0,91 | 135,12 | |
| 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 | 118 | 11,36 | 7,09 | 1,96 | 154,94 | |
| Кускус из цветной капусты | 150 | 4,7 | 2,31 | 7,73 | 71,37 | |
| Итого за день | | | 75,52 | 45,72 | 176,43 | 1 501,53 |

БАЛАНС ВКУСА / Правильное питание 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 | 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 |
| Филе куриной грудки, приготовленное на пару с душистым чабрецом | 90 | 10,5 | 4,19 | 0,56 | 118,82 |
| Соус тандури с эстрагоном | 30 | 2,37 | 1,34 | 1,36 | 26,91 |
| Крокеты картофельные с грибами | 110 | 7,82 | 7,33 | 25,16 | 197,98 |
| Полдник | | | | | |
| Маффин грушевый | 70 | 3,8 | 6,65 | 40,25 | 237,14 |
| 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 | | 71,85 | 62,44 | 150,07 | 1 500,11 |

БАЛАНС ВКУСА / Правильное питание 1500 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 |
| Цыпленок с паприкой, ароматным перцем и зеленью | 154 | 41,99 | 11,2 | 7,89 | 294,59 |
| Зеленое перлотто, запеченное с овощами, сыром фетаки и семенами под | 130 | 5,71 | 3,81 | 14,45 | 114,54 |
| Полдник | | | | | |
| Паназиатское чиа NEW | 150 | 7,6 | 19,6 | 19,45 | 237,34 |
| 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 | | 109,1 | 71,72 | 122,7 | 1 524,33 |