

**БАЛАНС ВКУСА / Правильное питание 1800 Ккал**

в меню возможны изменения

<b>24.12/Пн</b>	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал.
<b>Завтрак</b>					
Смузи из фейхоа, банана, яблока	250	1,66	0,92	25,22	116,13
Бирхер-мюсли	250	13,07	14,1	36,56	325,7
<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
Цитрусовый кролик с зеленью и овощами	150	10,17	7,53	8	291,23
Картофельное пюре с маслом гхи	150	3,51	5,37	22,31	151,77
<b>Полдник</b>					
Штрудель сливово-клюквенный с орехом кешью	150	7,69	14,54	46,48	352,19
<b>Ужин</b>					
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	30	1,44	5,53	1,81	62,37
<b>Итого за день</b>		<b>76,51</b>	<b>64,62</b>	<b>184,19</b>	<b>1 816,4</b>

**БАЛАНС ВКУСА / Правильное питание 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
Запеканка творожно-гречневая	200	23,81	22,64	21,61	394,98
Кокосовый крем	50	0,7	8,1	7,09	104,13
<b>2-ой завтрак</b>					
Фруктовый салат с томленной айвой	150	1,2	0,91	16,52	83,37
<b>Обед</b>					
Суп с фрикадельками и вермишелью	250	5,85	2,49	3,37	59,96
Рагу из индейки в сливочном соусе	130	23,98	23,01	3,84	324,73
Тыквенно-свекольный хумус NEW	150	11,39	16,75	14,55	249,59
Кукурузно-рисовые хлебцы с семенами чиа и льна	10	0,8	0,46	5,6	29,66
<b>Полдник</b>					
Фраппе из чернослива	100	1,85	0,95	44,2	201,23
<b>Ужин</b>					
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
<b>Итого за день</b>		<b>94,39</b>	<b>88,51</b>	<b>156,77</b>	<b>1 823,12</b>

**БАЛАНС ВКУСА / Правильное питание 1800 Ккал**

в меню возможны изменения

<b>26.12/Ср</b>	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал.
<b>Завтрак</b>					
Смузи из ананаса, клубники с кокосовым молоком	250	1,17	2,61	23,4	129,5
Творожные ленивые вареники	200	35,58	17,72	36,36	413,73
Соус малиновый	50	0,45	0,24	10,4	44,08
Хурма	150	0,75	0,6	22,95	100,5
<b>2-ой завтрак</b>					
Морковный бургер с индейкой, овощами и греческим йогуртом	190	21,69	4,78	27,23	245,92
<b>Обед</b>					
Щи из квашеной капусты с белыми грибами	250	2,7	3,64	10,08	85,39
Ребрышки ягненка с гранатом	120	16,72	6,65	1,86	129,29
Табуле из киноа с зеленью и овощами	150	4,18	12,34	11,57	182,97
<b>Полдник</b>					
Пудинг из паленты с яблоком, свежей малиной и мятой	161	7	7,19	19,54	175
<b>Ужин</b>					

Мидии в итальянском соусе "Naroli"	130	11,91	6,82	5,47	129,49
Салат из сезонных овощей с сыром фета	150	8,5	12,77	4,79	169,87
<b>Итого за день</b>		110,65	75,36	173,65	1 805,74

### БАЛАНС ВКУСА / Правильное питание 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	200	4,96	3,08	26,44	163,13
Омлет с овощами	200	13	11,8	5,78	182,5
<b>2-ой завтрак</b>					
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
Киви	150	1,75	0,88	17,72	102,81
<b>Обед</b>					
Листья салатов с томатами, огурцом и перепелиным яйцом	120	3,24	2,34	2,96	45,61
Соус песто	25	0,76	6,96	0,56	68,42
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	150	3,99	6,69	18,83	156,1
<b>Полдник</b>					
Желе из вишни с йогуртом	200	10,32	2,77	21,73	156,01
Зеленый смузи из яблока, огурца, имбиря	250	0,92	0,46	10,95	54,39
<b>Ужин</b>					
Жаркое из говяжьих щечек с овощами	300	38,44	14,33	20,17	378,49
<b>Итого за день</b>		116,61	72,78	153,32	1 796,44

### БАЛАНС ВКУСА / Правильное питание 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	250	11,15	5,87	54,3	314,9
Варенье малиновое	50	0,55	0,3	7,12	33
Паштет из печени	100	13,01	11,82	5,57	181,35
Кукурузно-рисовые хлебцы с прованскими травами	10	0,8	0,2	5,9	28,6
<b>2-ой завтрак</b>					
Ананас	150	0,6	0,3	17,25	78
<b>Обед</b>					
Суп Фо Бо	250	7,37	3,84	29,6	205,79
Вырезка говядины в горчице	100	26,24	8,45	1,3	193,03
Паста с тапеннадом из маслин	150	5,04	7,97	28,55	208,92
<b>Полдник</b>					
Творожная запеканка с тыквенным муссом	200	18,31	12,74	28,78	311,46
<b>Ужин</b>					
Лимонно-тимьяновые креветки на гриле	120	11,56	7,21	1,99	157,57
Кускус из цветной капусты	200	6,26	3,08	10,3	95,16
<b>Итого за день</b>		100,89	61,78	190,66	1 807,78

### БАЛАНС ВКУСА / Правильное питание 1800 Ккал

в меню возможны изменения

29.12/Сб	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал.
<b>Завтрак</b>					
Миндальные блинчики с муссом из лосося и шпината	285	27,6	34,32	39,75	577,89
<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
Филе куриной грудки, приготовленное на пару с душистым чабрецом	100	11,67	4,65	0,62	132,02
Соус тандури с эстрагоном	30	2,37	1,34	1,36	26,91

Крокеты картофельные с грибами	162	11,52	10,8	37,05	291,57
<b>Полдник</b>					
Яблочно-грушевый смузи с петрушкой	250	1,3	0,68	20,76	97,88
Маффин грушевый	70	3,8	6,65	40,25	237,14
<b>Ужин</b>					
Запеченное филе дорадо	100	19,01	4,28	0,86	120,59
Соте из овощей	150	4,29	2,76	10,09	82,7
<b>Итого за день</b>		85,92	77,81	175,27	1 799,53

### БАЛАНС ВКУСА / Правильное питание 1800 Ккал

в меню возможны изменения

30.12/Вс	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал.
<b>Завтрак</b>					
Творожная запеканка	200	33,72	19,69	27,87	424,08
Сметана	50	1,3	7,5	1,8	81
Груша	150	0,69	0,81	15,87	77,01
<b>2-ой завтрак</b>					
Конфеты "Рафаэлло Black"	30	1,96	14,76	10,52	183
<b>Обед</b>					
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	150	6,58	4,4	16,67	132,16
<b>Полдник</b>					
Паназиатское чиа NEW	130	6,59	16,99	16,86	205,69
<b>Ужин</b>					
Палтус, приготовленный в ароматных травах	100	19,35	3,1	1	110,48
Яблочно-сельдереевый пармите NEW	200	3,67	2,56	23,08	132,28
<b>Итого за день</b>		120,27	90,03	145,59	1 832,39