

БАЛАНС ВКУСА / Правильное питание 2000 Ккал

в меню возможны изменения

24.12/Пн	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал.
Завтрак					
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
Гранат	100	0,7	0,6	14,5	72
2-ой завтрак					
Питьевой йогурт со злаками и бананом	250	9,51	4,63	24,84	172,16
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	150	7,69	14,54	46,48	352,19
Ужин					
Рыбное суфле	150	32,6	10,85	3,23	267,41
Микс салат из авокадо, моркови, краснокочанной капусты и нута	200	6,68	7,99	21,43	188,86
Огуречный соус	40	1,92	7,37	2,42	83,15
Итого за день		91,16	73,53	214,36	2 053,38

БАЛАНС ВКУСА / Правильное питание 2000 Ккал

в меню возможны изменения

25.12/Вт	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал.
Завтрак					
Морс из черной смородины	250	0,45	0,13	29,58	119
Запеканка творожно-гречневая	250	29,76	28,31	27,01	493,73
Кокосовый крем	40	0,56	6,48	5,67	83,3
Фруктовый салат с томленой айвой	150	1,2	0,91	16,52	83,37
2-ой завтрак					
Рулет из омлета с тапинадом из маслин	120	10,86	13,64	3,66	181,5
Обед					
Суп с фрикадельками и вермишелью	250	5,85	2,49	3,37	59,96
Рагу из индейки в сливочном соусе	100	18,44	18,08	2,94	253,14
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
Полдник					
Фраппе из чернослива	100	1,85	0,95	44,2	201,23
Ужин					
Форель, запеченная с лимонной травой и тимьяном	155	32,37	8,54	0,85	204,2
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
Итого за день		116,51	101,83	162,36	2 052,88

БАЛАНС ВКУСА / Правильное питание 2000 Ккал

в меню возможны изменения

26.12/Ср	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал.
Завтрак					
Смузи из ананаса, клубники с кокосовым молоком	250	1,17	2,61	23,4	129,5
Творожные ленивые вареники	250	43,43	22,29	45,96	516,14
Соус малиновый	50	0,45	0,24	10,4	44,08
Хурма	150	0,75	0,6	22,95	100,5
2-ой завтрак					
Морковный бургер с индейкой, овощами и греческим йогуртом	190	21,69	4,78	27,23	245,92
Обед					
Щи из квашеной капусты с белыми грибами	250	2,7	3,64	10,08	85,39
Ребрышки ягненка с гранатом	130	18,11	7,21	2,02	140,06
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	165	7,17	7,37	20,03	179,35
Ужин					
Мидии в итальянском соусе "Napoli"	150	11,63	7,5	5,7	135,26
Салат из сезонных овощей с сыром фета	200	11,21	17	6,35	225,66
Итого за день		122,49	85,58	185,69	1 984,83

БАЛАНС ВКУСА / Правильное питание 2000 Ккал

в меню возможны изменения

27.12/Чт	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал.
Завтрак					
Каша из киноа с грушей на миндальном молоке	250	6,2	3,85	33,05	203,91
Киви	150	1,75	0,88	17,72	102,81
2-ой 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
Обед					
Листья салатов с томатами, огурцом и перепелиным яйцом	140	3,78	2,73	3,45	53,21
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	140	27,76	7,72	2,28	194,18
Соус айоли	20	2,23	4,19	2,99	58,58
Рисовый микс с тушеными овощами и оливковым маслом	150	3,99	6,69	18,83	156,1
Полдник					
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
Ужин					
Жаркое из говяжьих щечек с овощами	350	44,85	16,71	23,53	441,58
Итого за день		134,81	81,33	167,31	2 008,29

БАЛАНС ВКУСА / Правильное питание 2000 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	250	11,15	5,87	54,3	314,9
Варенье малиновое	50	0,55	0,3	7,12	33
Паштет из печени	120	15,61	14,19	6,68	217,62
Кукурузно-рисовые хлебцы с прованскими травами	20	1,6	0,4	11,8	57,2
2-ой завтрак					
Ананас св. очищ. (с сердцевинной) п/ф 12.12.18	150	0,6	0,3	17,25	78
Йогурт с печеной грушей	250	8,13	6,26	30,48	214,8
Обед					
Суп Фо Бо	250	7,37	3,84	29,6	205,79
Вырезка говядины в горчице	120	31,49	10,14	1,56	231,63
Паста с тапеннадом 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	120	11,56	7,21	1,99	157,57
Кускус из цветной капусты	150	4,7	2,31	7,73	71,37
Итого за день		111,53	68,34	218,64	2 024,39

БАЛАНС ВКУСА / Правильное питание 2000 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					

Маффин грушевый	70	3,8	6,65	40,25	237,14
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
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
Полдник					
Хрустящая тортiglia со свежим яблоком, авокадо и зеленой чечевицей	212	11,67	15,85	41,08	351,17
Ужин					
Запеченное филе дорадо	120	22,82	5,14	1,03	144,7
Соте из овощей	200	5,72	3,69	13,45	110,27
Итого за день		93,63	84,01	206,63	2 009,75

БАЛАНС ВКУСА / Правильное питание 2000 Ккал

в меню возможны изменения

30.12/Вс	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал.
Завтрак					
Ягодный морс	250	0,75	0,34	20,67	89,94
Творожная запеканка	200	33,72	19,69	27,87	424,08
Сметана	40	1,04	6	1,44	64,8
Груша	150	0,69	0,81	15,87	77,01
2-ой завтрак					
Конфеты "Рафаэлло Black"	30	1,96	14,76	10,52	183
Обед					
Крем-суп из кукурузы с имбирем	250	4,42	9,02	24,03	192,1
Цыпленок с паприкой, ароматным перцем и зеленью	160	43,63	11,64	8,2	306,07
Зеленое перлотто, запеченное с овощами, сыром фетаки и семенами под	150	6,58	4,4	16,67	132,16
Полдник					
Паназиатское чиа NEW	150	7,6	19,6	19,45	237,34
Ужин					
Палтус, приготовленный в ароматных травах	150	29,03	4,65	1,5	165,73
Яблочно-сельдереевый пармита NEW	200	3,67	2,56	23,08	132,28
Итого за день		133,09	93,47	169,3	2 004,51