

БАЛАНС ВКУСА / Правильное питание 2400 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	280	14,64	15,79	40,95	364,78
Гранат	100	0,7	0,6	14,5	72
2-ой завтрак					
Банановые оладьи	90	10,62	18,15	56,67	433,56
Варенье малиновое	50	0,55	0,3	7,12	33
Обед					
Минестроне	250	5	0,63	10,44	71,61
Цитрусовый кролик с зеленью и овощами	120	8,14	6,02	6,4	232,99
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	120	26,08	8,68	2,58	213,92
Микс салат из авокадо, моркови, краснокочанной капусты и нута	200	6,68	7,99	21,43	188,86
Огуречный соус	30	1,44	5,53	1,81	62,37
На ночь					
Мацони	250	7	8	9	135
Итого за день					
		93,71	92,52	264,91	2 428,18

БАЛАНС ВКУСА / Правильное питание 2400 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	230	27,38	26,04	24,85	454,23
Кокосовый крем	50	0,7	8,1	7,09	104,13
Фруктовый салат с томленной айвой	150	1,2	0,91	16,52	83,37
2-ой завтрак					
Рулет из омлета с тапинадом из маслин	150	13,58	17,05	4,58	226,88
Миндальный хлеб	50	11,16	22,56	1,53	252,65
Обед					
Суп с фрикадельками и вермишелью	250	5,85	2,49	3,37	59,96
Рагу из индейки в сливочном соусе	150	27,66	27,13	4,41	379,71
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	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					
		126,13	134,4	165,96	2 401,62

БАЛАНС ВКУСА / Правильное питание 2400 Ккал

в меню возможны изменения

26.12/Ср	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал.
Завтрак					
Творожные ленивые вареники	300	52,11	26,74	55,15	619,37
Соус малиновый	50	0,45	0,24	10,4	44,08
Хурма	150	0,75	0,6	22,95	100,5
2-ой завтрак					
Ферментированные орехи	50	8,53	27,85	7,42	314,07
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	150	20,9	8,31	2,33	161,61
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
Смузи из ананаса, клубники с кокосовым молоком	250	1,17	2,61	23,4	129,5
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		142,32	118,8	202,12	2 419,33

БАЛАНС ВКУСА / Правильное питание 2400 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	200	4,96	3,08	26,44	163,13
Омлет с овощами	200	13	11,8	5,78	182,5
Киви	150	1,75	0,88	17,72	102,81
2-ой завтрак					
Ферментированные орехи	50	8,53	27,85	7,42	314,07
Фалафель с печеным перцем	135	11,8	17,81	23,07	296,01
Огуречный соус	50	2,39	9,21	3,02	103,94
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	150	29,74	8,27	2,44	208,05
Соус айоли	30	3,34	6,28	4,48	87,87
Рисовый микс с тушеными овощами и оливковым маслом	130	3,46	5,8	16,32	135,29
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	300	38,44	14,33	20,17	378,49
Итого за день		141,64	120,67	171,93	2 400,1

БАЛАНС ВКУСА / Правильное питание 2400 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	100	13,01	11,82	5,57	181,35
Кукурузно-рисовые хлебцы с прованскими травами	10	0,8	0,2	5,9	28,6
2-ой завтрак					
Ананас	150	0,6	0,3	17,25	78
Йогурт с печеной грушей	200	6,5	5,01	24,38	171,84
Обед					
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 тапенадом из маслин	200	6,72	10,63	38,06	278,56
Полдник					
Творожная запеканка с тыквенным муссом	200	18,31	12,74	28,78	311,46
Ужин					
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
На ночь					
Смузи из кешью и миндаля с ягодами и кокосовым молоком	250	7,89	32,32	11,81	371,07
Итого за день		116,96	101,77	236,36	2 420,33

БАЛАНС ВКУСА / Правильное питание 2400 Ккал

в меню возможны изменения

29.12/С6	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	290	28,08	34,92	40,45	588,03
2-ой завтрак					
Маффин грушевый	90	4,89	8,55	51,75	304,89
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	150	17,51	6,98	0,93	198,03
Соус тандури с эстрагоном	50	3,95	2,23	2,26	44,85
Крокеты картофельные с грибами	170	12,09	11,33	38,88	305,97
Полдник					
Хрустящая тортiglia со свежим яблоком, авокадо и зеленой чечевицей	212	11,67	15,85	41,08	351,17
Ужин					
Запеченное филе дорадо	150	28,52	6,42	1,29	180,88
Соте из овощей	200	5,72	3,69	13,45	110,27
Итого за день		118,09	102,98	235,38	2 414,8

БАЛАНС ВКУСА / Правильное питание 2400 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	50	1,3	7,5	1,8	81
Груша	150	0,69	0,81	15,87	77,01
2-ой завтрак					
Питьевой йогурт с ягодами годжи	250	12,38	8,29	11,75	182,46
Конфеты "Рафаэлло Black"	45	2,94	22,14	15,78	274,5
Обед					
Салат из свежей капусты с огурцом и болгарским перцем	130	2,15	4,69	5,85	75,19
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
Полдник					
Паназиатское чиа NEW	200	10,13	26,13	25,93	316,45
Ужин					
Палтус, приготовленный в ароматных травах	120	23,22	3,72	1,2	132,58
Яблочно-сельдереевый пармита NEW	200	3,67	2,56	23,08	132,28
Итого за день		143,94	120,49	198,39	2 404,34