

БАЛАНС ВКУСА / Вегетарианская программа 1200 ккал

в меню возможны изменения

24.12/Пн	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал.
Завтрак					
Бирхер-мюсли	250	13,07	14,1	36,56	325,7
2-ой завтрак					
Гранат	100	0,7	0,6	14,5	72
Обед					
Минестроне	250	5	0,63	10,44	71,61
Картофельное пюре с маслом гхи	150	3,51	5,37	22,31	151,77
Полдник					
Смузи из фейхоа, банана, яблока	250	1,66	0,92	25,22	116,13
Ужин					
Тортилья с печеными овощами и твердым тофу NEW	220	10,16	10,13	38,03	287,44
Микс салат из авокадо, моркови, краснокочанной капусты и нута	150	5,01	5,99	16,07	141,65
Огуречный соус	40	1,92	7,37	2,42	83,15
Итого за день		41,03	45,11	165,55	1 249,45

БАЛАНС ВКУСА / Вегетарианская программа 1200 ккал

в меню возможны изменения

25.12/Вт	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал.
Завтрак					
Запеканка творожно-гречневая	200	23,81	22,64	21,61	394,98
2-ой завтрак					
Фруктовый салат с томленой айвой	150	1,2	0,91	16,52	83,37
Обед					
Суп мисо с ростками сои	250	6,02	2,85	6,57	74,28
Тыквенно-свекольный хумус NEW	120	9,11	13,4	11,64	199,67
Пита для хумуса NEW	35	2,62	1,54	17,01	94,15
Полдник					
Фраппе из чернослива	50	0,93	0,48	22,1	100,62
Ужин					
Рулет из омлета с тапинадом из маслин	130	11,77	14,78	3,97	196,63
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		58,44	61,69	107,83	1 237,9

БАЛАНС ВКУСА / Вегетарианская программа 1200 ккал

в меню возможны изменения

26.12/Ср	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал.
Завтрак					
Творожные ленивые вареники	180	31,27	16,05	33,09	371,62
Соус малиновый	30	0,27	0,15	6,24	26,45
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
Табуле из киноа с зеленью и овощами	150	4,18	12,34	11,57	182,97
Полдник					
Смузи из ананаса, клубники с кокосовым молоком	250	1,17	2,61	23,4	129,5
Ужин					
Рулет из омлета с тапинадом из маслин	100	9,05	11,37	3,05	151,25
Салат из сезонных овощей с сыром фета	150	8,41	12,75	4,76	169,25
Итого за день		57,8	59,51	115,14	1 216,93

БАЛАНС ВКУСА / Вегетарианская программа 1200 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
Киви	150	1,75	0,88	17,72	102,81
2-ой завтрак					
Омлет с овощами	150	13,15	9,99	4,14	158,94
Обед					
Листья салатов с томатами, огурцом и перепелиным яйцом	150	4,05	2,92	3,7	57,01
Соус песто	15	0,46	4,18	0,34	41,05
Борщ	250	2	3,61	8,49	75,44
Тимьяновая полента с грибами и соевой сметаной NEW	212	8,07	9,14	40,69	261,72
Полдник					
Зеленый смузи из яблока, огурца, имбиря	250	0,92	0,46	10,95	54,39
Ужин					
Фалафель с печеным перцем	65	5,68	8,58	11,11	142,52
Йогуртовый соус к фалафелю	30	1,4	0,68	0,73	15,13
Рисовый микс с тушеными овощами и оливковым маслом	130	3,46	5,8	16,32	135,29
Итого за день		45,9	49,32	140,63	1 207,43

БАЛАНС ВКУСА / Вегетарианская программа 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					
Свекольный суп с мускатным орехом	250	2,5	0,58	15,34	79,01
Паста с тапенадом из маслин	200	6,72	10,63	38,06	278,56
Полдник					
Творожная запеканка с тыквенным муссом	150	13,73	9,55	21,58	233,59
Ужин					
Биточки из нута с овощным миксом и соевой сметаной	150	10,16	5,64	30,47	202,54
Кускус из цветной капусты	150	4,7	2,31	7,73	71,37
Итого за день		47,88	34	180,99	1 227,99

БАЛАНС ВКУСА / Вегетарианская программа 1200 ккал

в меню возможны изменения

29.12/Сб	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал.
Завтрак					
Амарант с миндалем, курагой на кокосовом молоке с голубикой	200	6,2	12,63	34,02	283,57
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
Крокеты картофельные с грибами	162	11,52	10,8	37,05	291,57
Полдник					
Маффин грушевый	35	1,9	3,33	20,13	118,57
Ужин					
Омлет с томатами	150	11,71	11,88	4,28	172,33
Соте из овощей	150	4,29	2,76	10,09	82,7
Итого за день		39,98	53,73	130,1	1 181,57

БАЛАНС ВКУСА / Вегетарианская программа 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	20	0,28	3,24	2,84	41,65

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
Гречневые тефтели с грибами	100	6,09	3,59	20,7	140,03
Зеленое перлотто, запеченное с овощами, сыром фетаки и семенами под	150	6,58	4,4	16,67	132,16
Полдник					
Паназиатское чаи NEW	120	6,08	15,68	15,56	189,87
Ужин					
Миньон из запеченных баклажанов, цукини с томатным соусом	200	3,71	5	16,89	132,2
Итого за день		53,14	56,5	133,46	1 223,08