

БАЛАНС ВКУСА / Вегетарианская программа 1800 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					
Банановые оладьи	90	10,62	18,15	56,67	433,56
Варенье малиновое	30	0,33	0,18	4,27	19,8
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					
Штрудель сливово-клюквенный с орехом кешью	150	7,69	14,54	46,48	352,19
Ужин					
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		51,18	69,85	240,3	1 814,77

БАЛАНС ВКУСА / Вегетарианская программа 1800 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
Обед					
Суп мисо с ростками сои	250	6,02	2,85	6,57	74,28
Тыквенно-свекольный хумус NEW	150	11,39	16,75	14,55	249,59
Пита для хумуса NEW	72	5,38	3,17	35	193,69
Полдник					
Фраппе из чернослива	100	1,85	0,95	44,2	201,23
Ужин					
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
Руллет из омлета с тапинадом из маслин	150	13,58	17,05	4,58	226,88
Итого за день		73,17	81,69	192,09	1 819,27

БАЛАНС ВКУСА / Вегетарианская программа 1800 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
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	200	5,57	16,45	15,42	243,96
Полдник					
Пудинг из паленты с яблоком, свежей малиной и мятой	160	6,96	7,15	19,42	173,91
Смузи из ананаса, клубники с кокосовым молоком	250	1,17	2,61	23,4	129,5
Ужин					
Ферментированные орехи	45	7,68	25,07	6,68	282,66
Салат из сезонных овощей с сыром фета	200	11,21	17	6,35	225,66
Итого за день		79,92	95,05	160,66	1 801,8

БАЛАНС ВКУСА / Вегетарианская программа 1800 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	200	17,54	13,32	5,52	211,92
Ферментированные орехи	45	7,68	25,07	6,68	282,66
Обед					
Листья салатов с томатами, огурцом и перепелиным яйцом	140	3,78	2,73	3,45	53,21
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					
Желе из вишни с йогуртом	200	10,32	2,77	21,73	156,01
Ужин					
Фалафель с печеным перцем	130	11,36	17,15	22,22	285,05
Йогуртовый соус к фалафелю	50	2,33	1,13	1,22	25,22
Рисовый микс с тушеными овощами и оливковым маслом	150	3,99	6,69	18,83	156,1
Итого за день		74,24	89,75	173,33	1 814,32

БАЛАНС ВКУСА / Вегетарианская программа 1800 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
Смузи из кешью и миндаля с ягодами и кокосовым молоком	250	7,89	32,32	11,81	371,07
2-ой завтрак					
Ананас	150	0,6	0,3	17,25	78
Йогурт с печеной грушей	250	8,13	6,26	30,48	214,8
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		63,9	72,58	223,28	1 813,86

БАЛАНС ВКУСА / Вегетарианская программа 1800 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	260	8,06	16,42	44,22	368,64
Цитрусовое ассорти с физалисом	150	1,19	0,3	11,42	57,61
2-ой завтрак					
Маффин грушевый	35	1,9	3,33	20,13	118,57
Питьевой йогурт с ананасом NEW	250	8,14	6,25	25,98	190,53
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					
Хрустящая тортiglia со свежим яблоком, авокадо и зеленой чечевицей	212	11,67	15,85	41,08	351,17
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		61,65	79,62	207,36	1 808,34

БАЛАНС ВКУСА / Вегетарианская программа 1800 ккал

в меню возможны изменения

30.12/Вс	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал.
Завтрак					
Творожная запеканка	250	42,16	24,61	34,84	530,1
Сметана	50	1,3	7,5	1,8	81
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
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	150	7,6	19,6	19,45	237,34
Ужин					
Миньон из запеченных баклажанов, цукини с томатным соусом	245	4,55	6,13	20,69	161,95
Яблочно-сельдереевый пармите NEW	150	2,75	1,92	17,31	99,21
Итого за день		78,1	92,34	181,88	1 833,9