

БАЛАНС ВКУСА / 1200 ККАЛ FISH

в меню возможны изменения

8.10. / ПН	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал.
Завтрак					
Скрамбл из перепелиных яиц с семгой и овощами	200	22,51	16,87	6,83	269,74
2-ой завтрак					
Ананас	150	0,6	0,3	17,25	78
Обед					
Суп Том Ям	250	15,23	18,85	4,61	250,34
Булгур с овощами	150	6,18	5,54	29,91	194,33
Полдник					
Воздушное творожное суфле	100	17,13	10,86	14,54	208,73
Ягодный микс	20	0,24	0,11	1,11	8,41
Ужин					
Форель, запеченная с медовым перцем и горной мятой	100	18,78	4,82	1,02	122,81
Цукини, сельдерей, сладкий перец с чабрецом	150	2,32	0,66	10,31	57,27
Итого за день		89,08	59,59	86,5	1 227,69

9.10. / ВТ	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал.
Завтрак					
Рисовый пудинг на кокосовом молоке с цитранелью	250	4,55	16,09	38,56	318,34
2-ой завтрак					
Арбуз	200	1,2	0,2	11,6	54
Омлет с брокколи и томатами конкассе	150	11,9	9,43	4,36	151,06
Обед					
Фасолевый суп с овощами	250	3,82	0,36	9,53	58,83
Жаркое из тофу с баклажанами	150	6,95	18,79	8,18	229,81
Полдник					
Клубничное желе с лаймом	200	4,02	0,19	30,12	141,54
Ужин					
Мидии запеченные с томатами конкассе и сыром пармезан	150	16,14	4,04	5,03	123,97
Пюре из тыквы, сельдерея с брокколи и болгарским перцем	150	3,05	0,46	12,8	67,74
Итого за день		53,87	56,24	119,92	1 206,18

10.10. / СР	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал.
Завтрак					
Бургер с креветками	205	24,6	18,11	26,53	373,85
2-ой завтрак					
Салат из хрустящего яблока с кольраби и проростками бобовых NEW	165	3,24	0,26	11,43	62,54
Обед					
Овощи дип	100	1,4	0,15	4,82	26,81
Творожный соус	30	1,69	6,47	0,98	69,68
Свекольный суп с мускатным орехом	250	2,5	0,58	15,34	79,01
Картофель, запеченный с розмарином	150	3,03	13,45	23,27	228,23
Полдник					
Инжир	150	1,05	0,3	18	81
Ужин					
Филе трески в соусе баже NEW	130	15,78	15,05	2,92	214,57
Соте из овощей	150	4,29	2,76	10,09	82,7
Итого за день		57,58	57,13	113,38	1 218,39

11.10. / ЧТ	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал.
Завтрак					
Каша из пшеницы с кокосовым молоком и курагой	200	6,42	11,06	38,72	282,32
2-ой завтрак					
Дыня	200	1,2	0,6	14,8	70
Обед					
Марсельский суп с морепродуктами	250	11,14	1,25	4,89	76,2
Рисовый микс с тушеными овощами и оливковым маслом	130	3,46	5,8	16,32	135,29
Полдник					
Сырники с шоколадом и бананом	60	7,86	12,65	8,25	173,69
Ужин					
Эсколар запеченный с тимьяном	100	21,51	8,68	0,33	167,51
Бланшированные овощи	150	2,91	0,33	5,74	37,68
Итого за день		64,5	56,68	109,49	1 207,76

12.10. / ПТ	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал.
Завтрак					
Овсяная каша с яблоком и корицей	200	4,46	1,63	22,72	124,44
Слива	150	1,2	0,45	14,4	73,5
Обед					
Салат из моркови с орехами и семенами	130	3,1	9,24	13,61	149,13
Грибной суп	250	1,94	5,72	5,58	81,83
Судак в сливочной глазури и в свежей зелени NEW	100	19,96	6,92	0,65	145,62
Салат табуле из кус кус, томатов конкасе, огурцов с петрушкой	150	4,07	12,17	14,41	189,12
Полдник					
Лимонное суфле	35	3,98	11,23	1,04	121,75
Ужин					
Запеченное филе дорадо	145	27,57	6,21	1,25	174,85
Овощи гриль	156	2,96	0,94	6,46	45,72
Итого за день		65,77	64,21	86,45	1 204,56

13.10. / СБ	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал.
Завтрак					
Каша из полбы на миндальном молоке с инжиром и маком	200	7,26	1,96	39,08	204,16
Яблоки красные	150	0,71	0,61	15,07	74,68
2-ой завтрак					
Биточки из нута с овощным миксом и соевой сметаной	115	7,79	4,33	23,36	155,28
Обед					
Томатный крем суп	250	2,63	0,8	8,99	63,53
Паста фузилли с лососем в сливочно-томатном соусе с хрустящей брокколи	200	14,9	7,97	27,3	243,65
Полдник					
Конфеты из кураги с семечками, миндалем и протеином	30	5,6	9,84	7,1	138,88
Ужин					
Фунчоза с кальмаром и овощами	200	9,3	6,36	23,13	190,66
Итого за день		54,66	35,54	165,37	1 217,21

14.10. / ВС	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал.
Завтрак					
Бирхер-мюсли	250	13,07	14,1	36,56	325,7
Виноград	150	0,9	0,9	23,1	108
Обед					
Крем суп из тыквы	250	2,02	5,18	9,52	93,07
Киноа с овощам	200	7,92	4,95	31,36	215,71
Полдник					
Салат из сезонных овощей с сыром фета	150	8,5	12,77	4,79	169,87
Дрессинг лимонный	15	0,03	11,63	0,09	105,63
Ужин					
Креветки на пару	150	0,1	11,55	0,13	105,23
Икра из печеных баклажанов с грибами и свежей зеленью	150	3,25	5,42	8,28	98,77
Итого за день		35,79	66,5	113,83	1 221,98