

БАЛАНС ВКУСА / 1200 ККАЛ

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
Котлеты из индейки	90	19,46	1,94	1,98	108,72
Соус айоли	20	2,23	4,19	2,99	58,58
Булгур с овощами	150	6,18	5,54	29,91	194,33
Полдник					
Клубничное смузи с малиной	250	1,51	0,64	14,34	74,71
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		89,17	53,91	89,71	1 215,44

9.10. / ВТ	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал.
Завтрак					
Йогурт с гранолой	250	17,38	25,11	32,19	430,03
2-ой завтрак					
Арбуз	200	1,2	0,2	11,6	54
Обед					
Фасолевый суп с овощами	250	3,82	0,36	9,53	58,83
Филе куриной грудки, приготовленное на пару с душистым чабрецом	80	9,34	3,72	0,5	105,62
Соус брусничный	20	0,09	0,06	4,02	17,8
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		61,99	52,93	113,97	1 229,34

10.10. / СР	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал.
Завтрак					
Миндальные блинчики с грибами и паштетом из цыпленка	190	20	19	26,18	355,04
2-ой завтрак					
Инжир	150	1,05	0,3	18	81
Обед					
Свекольный суп с мускатным орехом	250	2,5	0,58	15,34	79,01
Тонкий край ягненка в зелени	100	21,44	7,66	0,4	165,35
Овощи дип	150	2,09	0,22	7,23	40,21
Творожный соус	30	1,69	6,47	0,98	69,68
Полдник					
Овсяное печенье с яблоком, курагой и вишней	30	2,85	1,9	16,53	95,01
Ужин					
Салат из листьев шпината с лососем	250	33,04	14,71	16,03	330
Итого за день		77,21	47,73	117,33	1 222,68

11.10. / ЧТ	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал.
Завтрак					
Каша из птитима 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
Эсколар запеченный с тимьяном	100	21,51	8,68	0,33	167,51
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					
Запеченная индейка	80	24,67	7,79	0,64	178,69
Соус горчичный	15	0,3	9,29	2,03	92,76
Бланшированные овощи	150	2,69	0,48	7,46	45,14

Итого за день		79,25	57,6	93,44	1 221,6
----------------------	--	-------	------	-------	---------

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
2-ой завтрак					
Слива	150	1,2	0,45	14,4	73,5
Питьевой йогурт с ягодами годжи	250	12,38	8,29	11,75	182,46
Обед					
Грибной суп	250	1,94	5,72	5,58	81,83
Вырезка говядины, приготовленная сувид	100	20,83	8,38	1,25	192,09
Соус малиновый	20	0,18	0,1	4,16	17,63
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		79,57	55,12	83,02	1 203,39

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
2-ой завтрак					
Яблоки красные	150	0,8	0,7	17,32	85,49
Обед					
Томатный крем суп	250	2,63	0,8	8,99	63,53
Каре ягненка с розмарином и гранатом	140	14,39	19,1	2,19	349,98
Салат из томатов с листьями салата и дайконом	150	2,01	0,36	3,75	26,5
Соус Бальзамик	20	0,06	15,07	0,8	139,14
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		42,05	54,19	102,36	1 198,34

14.10. / ВС	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал.
Завтрак					
Бирхер-мюсли	200	10,46	11,28	29,25	260,56
2-ой завтрак					
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 креветками	200	24,64	3,38	19,94	216,59
Полдник					
Кукурузно-миндальные блинчики с творогом и маком	120	10,31	11,95	25,21	240,3
Греческий йогурт	50	2,25	1,75	3,15	37,5
Ужин					
Филе куриной грудки, приготовленное на пару с душистым чабрецом	100	11,67	4,65	0,62	132,02
Соус "Жгучий Цитрус" NEW	25	0,28	2,89	3,46	42
Икра из печеных баклажанов с лисичками и свежей зеленью	150	4,16	6,25	9,32	114,3
Итого за день		65,78	47,4	122,53	1 228,81