

БАЛАНС ВКУСА / 1500 ККАЛ FISH

в меню возможны изменения

8.10. / ПН	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал.
Завтрак					
Воздушное творожное суфле	200	34,27	21,72	29,08	417,45
Ягодный микс	30	0,37	0,17	1,66	12,62
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					
Тыквенная запеканка с курагой	130	6,1	4,01	32,4	191,35
Кокосовый крем	50	0,7	8,1	7,09	104,13
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		95,23	66,96	137,99	1 510,2

9.10. / ВТ	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал.
Завтрак					
Смузи с миндальным молоком, бананом, финиками и какао	250	3,71	3,14	33,74	182,96
Рисовый пудинг на кокосовом молоке с цитранелью	250	4,55	16,09	38,56	318,34
Арбуз	200	1,2	0,2	11,6	54
2-ой завтрак					
Омлет с брокколи и томатами конкассе	200	15,86	12,57	5,81	201,41
Обед					
Фасолевый суп с овощами	250	3,82	0,36	9,53	58,83
Жаркое из тофу с баклажанами	130	6,07	16,5	7,17	201,47
Киноа с овощам	150	5,94	3,71	23,52	161,78
Полдник					
Цитрусовый микс с листьями салатов	200	1,98	10,36	9,06	143,9
Ужин					
Мидии запеченные с томатами конкассе и сыром пармезан	191	20,55	5,14	6,41	157,86
Пюре из тыквы, сельдерея с брокколи и болгарским перцем	150	2,89	0,55	9,69	48,49
Итого за день		66,57	68,62	155,09	1 529,04

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
Салат из хрустящего яблока с кольраби и проростками бобовых NEW	165	3,24	0,26	11,43	62,54
2-ой завтрак					
Натуральный йогурт с фруктами	200	6,71	4,27	13,3	120,11
Овсяное печенье с яблоком, курагой и вишней	60	5,7	3,8	33,06	190,02
Обед					
Овощи дип	150	2,09	0,22	7,23	40,21
Творожный соус	50	2,81	10,79	1,63	116,14
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		68,16	66,12	162,13	1 538,86

11.10. / ЧТ	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал.
Завтрак					
Питьевой йогурт с малиной	250	8,54	5,81	24,7	186,65
Каша из птитима с кокосовым молоком и курагой	250	8,03	13,82	48,4	352,9
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
Пхали из белокачанной капусты	60	2,8	7,1	4,09	92,13
Рисовый микс с тушеными овощами и оливковым маслом	150	3,99	6,69	18,83	156,1
Полдник					
Сырники с шоколадом и бананом	105	13,75	22,14	14,44	303,95
Сметана	30	0,78	4,5	1,08	48,6
Ужин					
Эсколар запеченный с тимьяном	100	21,51	8,68	0,33	167,51
Бланшированные овощи	200	3,88	0,43	7,65	50,24
Итого за день		75,62	71,02	139,21	1 504,28

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
2-ой завтрак					
Тортилья с печеными овощами и твердым тофу NEW	215	9,93	9,9	37,17	280,91
Обед					
Салат из моркови с орехами и семенами	120	2,86	8,52	12,57	137,65
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	70	7,96	22,46	2,08	243,5
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		82,91	74,92	117,29	1 497,14

13.10. / СБ	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал.
Завтрак					
Каша из полбы и чечевицы на соевом молоке	250	11,6	3,59	25,8	180,65
Яблоки красные	150	0,71	0,61	15,07	74,68
2-ой завтрак					
Биточки из нута с овощным миксом и соевой сметаной	226	15,31	8,5	45,91	305,16
Обед					
Салат из томатов с листьями салата и дайконом	130	1,74	0,31	3,25	22,97
Соус Бальзамик	20	0,06	15,07	0,8	139,14
Томатный крем суп	250	2,63	0,8	8,99	63,53
Паста фузилли с лососем в сливочно-томатном соусе с хрустящей брокколи	250	18,63	9,97	34,12	304,56
Полдник					
Конфеты из кураги с семечками, миндалем и протеином	30	5,6	9,84	7,1	138,88
Ужин					
Фунчоза с кальмаром и овощами	300	13,95	9,54	34,7	285,99
Итого за день		70,23	58,23	175,74	1 515,56

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
2-ой завтрак					
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
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	20	0,03	15,51	0,12	140,84
Ужин					
Креветки на пару	130	0,09	10,01	0,11	91,2

Икра из печеных баклажанов с грибами и свежей зеленью	150	3,25	5,42	8,28	98,77
Итого за день		48,34	82,54	142,2	1 520,96