

БАЛАНС ВКУСА / 1800 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	250	28,14	21,09	8,54	337,18
Тыквенная запеканка с курагой	150	7,03	4,63	37,38	220,79
Кокосовый крем	40	0,56	6,48	5,67	83,3
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	25	2,78	5,23	3,73	73,22
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	30	0,37	0,17	1,66	12,62
Ужин					
Форель, запеченная с медовым перцем и горной мятой	120	22,53	5,78	1,23	147,37
Цукини, сельдерей, сладкий перец с чабрецом	200	3,09	0,88	13,75	76,36
Итого за день		124,09	82,93	141,56	1 806,74

9.10. / ВТ	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал.
Завтрак					
Рисовый пудинг на кокосовом молоке с цитранелью	300	5,46	19,31	46,27	382,01
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
Цельнозерновой хлеб	45	9,45	0,9	9	81,9
Обед					
Цитрусовый микс с листьями салатов	120	1,19	6,22	5,44	86,34
Фасолевый суп с овощами	250	3,82	0,36	9,53	58,83
Филе куриной грудки, приготовленное на пару с душистым чабрецом	120	14	5,58	0,74	158,42
Соус брусничный	30	0,14	0,1	6,04	26,7
Киноа с овощам	150	5,94	3,71	23,52	161,78
Полдник					
Смузи с миндальным молоком, бананом, финиками и какао	250	3,71	3,14	33,74	182,96
Клубничное желе с лаймом	250	5,02	0,24	37,65	176,93
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	3,05	0,46	12,8	67,74
Итого за день		91,17	59,39	208,98	1 812,33

10.10. / СР	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал.
Завтрак					
Миндальные блинчики с грибами и паштетом из цыпленка	285	30	28,5	39,27	532,56
Салат из хрустящего яблока с кольраби и проростками бобовых NEW	165	3,24	0,26	11,43	62,54
Натуральный йогурт с фруктами	200	6,71	4,27	13,3	120,11
2-ой завтрак					
Инжир	150	1,05	0,3	18	81
Обед					
Свекольный суп с мускатным орехом	300	3	0,69	18,41	94,81
Тонкий край ягненка в зелени	100	21,44	7,66	0,4	165,35
Соус кунжутно-пряный NEW	30	0,64	12,2	0,69	114,03
Овощи дип	150	2,09	0,22	7,23	40,21
Творожный соус	50	2,81	10,79	1,63	116,14
Полдник					
Овсяное печенье с яблоком, курагой и вишней	60	5,7	3,8	33,06	190,02
Ужин					
Салат из листьев шпината с лососем	300	39,65	17,66	19,23	396

Итого за день		104,83	80,64	162,8	1 814,23
----------------------	--	--------	-------	-------	----------

11.10. / ЧТ	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал.
Завтрак					
Каша из пшеницы с кокосовым молоком и курагой	300	9,63	16,59	58,08	423,48
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	150	3,99	6,69	18,83	156,1
Полдник					
Сырники с шоколадом и бананом	150	19,65	31,63	20,63	434,22
Сметана	50	1,3	7,5	1,8	81
Ужин					
Запеченная индейка	100	30,84	9,74	0,8	223,36
Соус горчичный	20	0,4	12,38	2,7	123,68
Бланшированные овощи	200	3,88	0,43	7,65	50,24
Итого за день		103,54	95,49	130,51	1 805,79

12.10. / ПТ	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал.
Завтрак					
Морс из клюквы	250	0,28	0,11	6,06	26,38
Овсяная каша с яблоком и корицей	300	6,68	2,44	34,08	186,66
Слива	150	1,2	0,45	14,4	73,5
2-ой завтрак					
Тортилья с печеными овощами и твердым тофу NEW	217	10,02	9,99	37,52	283,52
Обед					
Салат из моркови с орехами и семенами	150	3,58	10,66	15,71	172,07
Грибной суп	250	1,94	5,72	5,58	81,83
Вырезка говядины, приготовленная сувид	120	25	10,06	1,5	230,5
Соус малиновый	35	0,23	0,16	11,02	45,39
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					
Фунчоза с кальмаром и овощами	300	13,95	9,54	34,7	285,99
Итого за день		74,91	83,76	177,06	1 818,46

13.10. / СБ	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал.
Завтрак					
Морс из черной смородины	250	0,45	0,13	29,58	119
Каша из полбы и чечевицы на соевом молоке	300	13,92	4,31	30,96	216,78
Яблоки красные	150	0,8	0,7	17,32	85,49
2-ой завтрак					
Яйцо-пашот с салатом и авокадо	250	11,96	18,17	9,65	260,06
Хлебцы ржаные	20	2,4	0,56	12	74
Обед					
Салат из томатов с листьями салата и дайконом	150	2,01	0,36	3,75	26,5
Оливковое масло	10		9,98		89,8
Томатный крем суп	250	2,63	0,8	8,99	63,53
Каре ягненка с розмарином и гранатом	138	14,18	18,83	2,16	344,98
Паста фузилли в томатном соусе	150	7,05	3,39	28,63	175,95
Полдник					
Конфеты из кураги с семечками, миндалем и протеином	30	5,6	9,84	7,1	138,88
Ужин					
Запеченное филе дорадо	150	28,52	6,42	1,29	180,88
Овощи гриль	200	3,73	1,15	8,08	57,09
Итого за день		93,25	74,64	159,51	1 832,94

14.10. / ВС	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал.
Завтрак					
Бирхер-мюсли	300	15,68	16,92	43,87	390,84
Нектарин	150	1,59	0,48	13,28	66
2-ой завтрак					
Кукурузно-миндальные блинчики с творогом и маком	180	15,46	17,92	37,82	360,45
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 креветками	250	30,8	4,23	24,92	270,74
Полдник					
Салат из сезонных овощей с сыром фета	150	8,5	12,77	4,79	169,87
Дрессинг лимонный	10	0,02	7,76	0,06	70,42
Ужин					
Филе куриной грудки, приготовленное на пару с душистым чабрецом	120	14	5,58	0,74	158,42
Соус "Жгучий Цитрус" NEW	30	0,33	3,47	4,15	50,4
Икра из печеных баклажанов с лисичками и свежей зеленью	200	5,55	8,33	12,43	152,4
Итого за день		96,2	84,39	154,73	1 820,11