

БАЛАНС ВКУСА / 2000 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	300	33,77	25,31	10,25	404,61
2-ой завтрак					
Клубничное смузи с малиной	250	1,51	0,64	14,34	74,71
Воздушное творожное суфле	150	25,7	16,29	21,81	313,09
Ягодный микс	30	0,37	0,17	1,66	12,62
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	130	5,36	4,8	25,92	168,42
Полдник					
Зеленый салат с авокадо, семенами тыквы и ягодами годжи	130	5,82	8,92	19,61	186,65
Лимонный соус	20	0,19	12,63	2,68	126,57
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		136,29	100,83	138,64	2 007,17

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	300	5,46	19,31	46,27	382,01
Арбуз	200	1,2	0,2	11,6	54
2-ой завтрак					
Йогурт с гранолой	160	11,12	16,07	20,6	275,22
Клубничное желе с лаймом	200	4,02	0,19	30,12	141,54
Обед					
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					
Цитрусовый микс с листьями салатов	200	1,98	10,36	9,06	143,9
Омлет с брокколи и томатами конкассе	150	11,9	9,43	4,36	151,06
Ужин					
Мидии запеченные с томатами конкассе и сыром пармезан	190	20,44	5,11	6,38	157,03
Пюре из тыквы, сельдерея с брокколи и болгарским перцем	200	4,07	0,62	17,07	90,32
Итого за день		87,8	74,18	219,03	1 983,77

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
2-ой завтрак					
Натуральный йогурт с фруктами	150	5,03	3,2	9,98	90,08
Инжир	150	1,05	0,3	18	81
Обед					
Салат из листьев шпината с лососем	130	17,18	7,65	8,33	171,6
Свекольный суп с мускатным орехом	250	2,5	0,58	15,34	79,01
Картофель, запеченный с розмарином	150	3,91	13,63	30,43	262,06
Полдник					
Овсяное печенье с яблоком, курагой и вишней	90	8,55	5,7	49,59	285,03
Ужин					
Тонкий край ягненка в зелени	100	21,44	7,66	0,4	165,35
Соус орехово-кунжутный	20	0,99	4,95	2,9	61,05
Овощи дип	200	2,79	0,29	9,64	53,61
Творожный соус	50	2,81	10,79	1,63	116,14

Итого за день		106,22	91,3	192,66	2 039,52
----------------------	--	--------	------	--------	----------

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
Дыня	200	1,2	0,6	14,8	70
2-ой завтрак					
Сырники с шоколадом и бананом	150	19,65	31,63	20,63	434,22
Сметана	50	1,3	7,5	1,8	81
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					
Морковный смузи с клубникой и крыжовником	250	1,21	0,29	28,54	126,03
Ужин					
Запеченная индейка	120	37,01	11,69	0,96	268,03
Соус горчичный	25	0,5	15,48	3,38	154,6
Бланшированные овощи	200	3,59	0,64	9,95	60,19
Итого за день		110,73	101,04	162,19	2 017,36

12.10. / ПТ	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал.
Завтрак					
Овсяная каша с яблоком и корицей	300	6,68	2,44	34,08	186,66
Ферментированные орехи	45	7,68	25,07	6,68	282,66
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
Каре ягненка с розмарином и гранатом	138	14,18	18,83	2,16	344,98
Соус малиновый	30	0,2	0,14	9,44	38,9
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	150	28,52	6,42	1,29	180,88
Овощи гриль	200	3,79	1,21	8,28	58,62
Итого за день		85,84	104,33	150,59	2 014,49

13.10. / СБ	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал.
Завтрак					
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
Сыр	40	11,6	6,8		108
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	120	1,61	0,29	3	21,2
Соус Бальзамик	15	0,04	11,3	0,6	104,35
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
Морс из черной смородины	250	0,45	0,13	29,58	119
Ужин					
Фунчоза с кальмаром и овощами	300	13,95	9,54	34,7	285,99

Итого за день		86,19	84,66	184,69	1 998,21
----------------------	--	-------	-------	--------	----------

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					
Фалафель с печеным перцем	135	11,8	17,81	23,07	296,01
Мятно-йогуртовый соус с кинзой	50	2,33	1,13	1,22	25,22
Обед					
Салат из сезонных овощей с сыром фета	150	8,5	12,77	4,79	169,87
Крем суп из тыквы	250	2,02	5,18	9,52	93,07
Киноа с креветками	260	32,03	4,4	25,92	281,57
Полдник					
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
Ужин					
Филе куриной грудки, приготовленное на пару с душистым чабрецом	100	11,67	4,65	0,62	132,02
Соус "Жгучий Цитрус" NEW	30	0,33	3,47	4,15	50,4
Икра из печеных баклажанов с лисичками и свежей зеленью	150	4,16	6,25	9,32	114,3
Итого за день		107,82	92,73	176,73	2 017,25