

БАЛАНС ВКУСА / 850 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
Обед					
Суп Том Ям	250	15,23	18,85	4,61	250,34
Булгур с овощами	130	5,36	4,8	25,92	168,42
Ужин					
Котлеты из индейки	90	19,46	1,94	1,98	108,72
Цукини, сельдерей, сладкий перец с чабрецом	150	2,32	0,66	10,31	57,27
Итого за день		64,88	43,12	49,65	854,49

9.10. / ВТ	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал.
Завтрак					
Рисовый пудинг с яблоком и кокосовым молоком	250	5,61	7,45	33,05	223,02
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
Жаркое из тофу с баклажанами	200	9,35	25,38	11,03	309,95
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		39,16	43,91	76,88	869,85

10.10. / СР	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал.
Завтрак					
Натуральный йогурт с фруктами	250	8,39	5,34	16,63	150,14
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
Соус кунжутно-пряный	20	0,43	8,13	0,46	76,02
Соте из овощей	150	4,29	2,76	10,09	82,7
Ужин					
Салат из листьев шпината с лососем	250	33,04	14,71	16,03	330
Итого за день		64,08	35,7	59,14	828,66

11.10. / ЧТ	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал.
Завтрак					
Сырники с шоколадом и бананом	150	19,65	31,63	20,63	434,22
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
Ужин					
Бланшированные овощи	200	3,59	0,64	9,95	60,19
Итого за день		59,35	48	52,12	873,41

12.10. / ПТ	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал.
Завтрак					
Овсяная каша с яблоком и корицей	250	4,26	2,37	20,34	120,34
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	50	0,45	0,24	10,4	44,08
Салат табуле из кус кус, томатов конкассе, огурцов с петрушкой	150	4,07	12,17	14,41	189,12
Ужин					
Запеченное филе дорадо	150	28,52	6,42	1,29	180,88
Овощи гриль	150	2,85	0,9	6,21	43,96
Итого за день		62,92	36,2	59,48	852,3

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
Обед					
Томатный крем суп	250	2,63	0,8	8,99	63,53
Каре ягненка с розмарином и гранатом	100	10,28	13,64	1,57	249,99
Салат из томатов с листьями салата и дайконом	150	2,01	0,36	3,75	26,5
Соус Бальзамик	15	0,04	11,3	0,6	104,35
Ужин					
Фунчоза с кальмаром и овощами	200	9,3	6,36	23,13	190,66
Итого за день		31,52	34,42	77,12	839,19

14.10. / ВС	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал.
Завтрак					
Бирхер-мюсли	150	7,84	8,46	21,94	195,42
Кукурузно-миндальные блинчики с творогом и маком	120	10,31	11,95	25,21	240,3
Обед					
Крем суп из тыквы	200	1,62	4,14	7,62	74,45
Киноа с креветками	150	18,48	2,54	14,95	162,45
Ужин					
Филе куриной грудки, приготовленное на пару с душистым чабрецом	100	11,67	4,65	0,62	132,02
Икра из печеных баклажанов с лисичками и свежей зеленью	100	2,77	4,17	6,21	76,2
Итого за день		52,69	35,91	76,55	880,84