

БАЛАНС ВКУСА / ВЕГЕТАРИАНСКАЯ ПРОГРАММА 1200 ККАЛ

в меню возможны изменения

8.10. / ПН	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал.
Завтрак					
Тыквенная запеканка с курагой	200	9,38	6,18	49,84	294,39
Кокосовый крем	30	0,42	4,86	4,25	62,48
2-ой завтрак					
Воздушное творожное суфле	100	17,13	10,86	14,54	208,73
Ананас	150	0,6	0,3	17,25	78
Обед					
Овощной суп с чечевицей	250	3,06	6,48	7,81	102,68
Булгур с овощами	150	6,18	5,54	29,91	194,33
Полдник					
Клубничный смузи с малиной	250	1,51	0,64	14,34	74,71
Ужин					
Фрикадельки из тофу	100	6,92	9,28	13,05	164,2
Цукини, сельдерей, сладкий перец с чабрецом	150	2,32	0,66	10,31	57,27
Итого за день		47,52	44,8	161,3	1 236,79

9.10. / ВТ	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал.
Завтрак					
Омлет с брокколи и томатами конкассе	200	15,86	12,57	5,81	201,41
2-ой завтрак					
Арбуз	200	1,2	0,2	11,6	54
Обед					
Минестроне	250	5	0,63	10,44	71,61
Хумус	100	9,13	12,72	20,85	232,17
Цельнозерновой хлеб	25	5,25	0,5	5	45,5
Персики	150	1,35	0,15	14,25	67,5
Полдник					
Смузи с миндальным молоком, бананом, финиками и какао	250	3,71	3,14	33,74	182,96
Ужин					
Вегетарианская орзо	100	4,32	2,38	21,39	126,48
Жаркое из тофу с баклажанами	150	7,01	19,03	8,27	232,46
Итого за день		52,83	51,32	131,35	1 214,09

10.10. / СР	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал.
Завтрак					
Гранола из овсяных и гречневых хлопьев с орехами и сухофруктами	80	7,21	17,86	38,09	344,69
Молоко миндальное	120	0,6	1,32	3,6	28,8
2-ой завтрак					
Натуральный йогурт с фруктами	150	5,03	3,2	9,98	90,08
Овсяное печенье с курагой и тыквой	30	1,48	3,87	11,04	85,42
Обед					
Свекольный суп с мускатным орехом	250	2,23	0,56	13,7	71,18
Голубцы с нутом и фасолью	130	8,42	9,32	21,23	203,53
Овощи дип	150	2,28	0,24	7,5	42,48
Творожный соус	50	2,81	10,79	1,63	116,14
Полдник					
Инжир	150	1,05	0,3	18	81
Ужин					
Соте из овощей	200	5,72	3,69	13,45	110,3
Итого за день		37,81	53,37	144,36	1 222,15

11.10. / ЧТ	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал.
Завтрак					
Дыня	200	1,2	0,6	14,8	70
Обед					
Американский крем-суп с ароматом фенхеля и мягким тофу	250	10,91	9,04	45,16	321,38
Рисовый микс с овощами и зеленью	130	2,68	8,23	16,04	157,45
Полдник					
Каша из пшеницы с кокосовым молоком и курагой	200	6,42	11,06	38,72	282,32
Сырники с шоколадом и бананом	60	7,86	12,65	8,25	173,69
Ужин					
Биточки из грибного ассорти с кешью	100	3,53	14,29	6,33	168,93
Бланшированные овощи	150	2,69	0,48	7,46	45,14
Итого за день		35,29	56,35	136,76	1 218,91

12.10. / ПТ	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал.
Завтрак					
Овсяная каша с яблоком и корицей	250	5,57	2,03	28,4	155,55
Слива	150	1,2	0,45	14,4	73,5
2-ой завтрак					
Питьевой йогурт с ягодами годжи	250	12,38	8,29	11,75	182,46
Обед					
Грибной суп	250	2,09	5,76	5,6	82,81
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					
Тортилья с печеными овощами и твердым тофу NEW	217	10,02	9,99	37,52	283,52
Итого за день		43,29	61,15	114,16	1 210,46

13.10. / СБ	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал.
Завтрак					
Морс из черной смородины	250	0,87	0,25	34,19	137,9
Каша из полбы и чечевицы на соевом молоке	200	9,28	2,87	20,64	144,52
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
Яйцо-пашот с салатом и авокадо	200	10,15	13,79	6,75	198,72
Полдник					
Мини блинчики банановые с корицей	150	5,35	13,75	55,7	362,25
Сметана	15	0,39	2,25	0,54	24,3
Ужин					
Сыр	50	14,5	8,5		135
Овощи гриль	150	2,8	0,86	6,06	42,82
Итого за день		46,77	43,77	150,19	1 194,53

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 овощам	150	5,94	3,71	23,52	161,78
Полдник					
Кукурузно-миндальные блинчики с творогом и маком	180	17,25	18,33	31,56	344,58
Греческий йогурт	50	2,25	1,75	3,15	37,5
Ужин					
Фалафель с печеным перцем	50	4,37	6,6	8,54	109,63
Мятно-йогуртовый соус с кинзой	30	1,4	0,68	0,73	15,13
Икра из печеных баклажанов с лисичками и свежей зеленью	150	4,16	6,25	9,32	114,3
Итого за день		43,52	50,14	142,7	1 211,67