

БАЛАНС ВКУСА / ВЕГЕТАРИАНСКАЯ ПРОГРАММА 1800 ККАЛ

в меню возможны изменения

8.10. / ПН	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал.
Завтрак					
Клубничное смузи с малиной	250	1,51	0,64	14,34	74,71
Тыквенная запеканка с курагой	200	9,38	6,18	49,84	294,39
Ягодный микс	30	0,37	0,17	1,66	12,62
Кокосовый крем	40	0,56	6,48	5,67	83,3
2-ой завтрак					
Воздушное творожное суфле	150	25,7	16,29	21,81	313,09
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					
Зеленый салат с авокадо, семенами тыквы и ягодами годжи	130	5,82	8,92	19,61	186,65
Ужин					
Лимонный соус	25	0,23	15,79	3,35	158,21
Фрикадельки из тофу п/ф	150	10,38	13,92	19,57	246,3
Цукини, сельдерей, сладкий перец с чабрецом	200	3,09	0,88	13,75	76,36
Итого за день		66,88	81,59	204,57	1 820,64

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					
Омлет с брокколи и томатами конкассе	150	11,9	9,43	4,36	151,06
Обед					
Минестроне	250	5	0,63	10,44	71,61
Хумус	100	9,13	12,72	20,85	232,17
Цельнозерновой хлеб	45	9,45	0,9	9	81,9
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					
Жаркое из тофу с баклажанами	100	4,67	12,69	5,51	154,98
Вегетарианская орзо	150	6,48	3,57	32,08	189,72
Итого за день		64,92	76,66	206,43	1 806,09

10.10. / СР	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал.
Завтрак					
Бургер с фалафелем и овощами	200	13,43	24,19	40,45	437,82
2-ой завтрак					
Натуральный йогурт с фруктами	200	6,71	4,27	13,3	120,11
Овсяное печенье с курагой и тыквой	90	4,44	11,61	33,12	256,26
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					
Голубцы с нутом и фасолью	150	9,72	10,76	24,49	234,84
Соте из овощей	150	4,29	2,76	10,09	82,7
Итого за день		54,77	87,38	201,08	1 829,47

11.10. / ЧТ	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал.
Завтрак					
Каша из птитима с кокосовым молоком и курагой	250	8,03	13,82	48,4	352,9
Дыня	200	1,2	0,6	14,8	70
2-ой завтрак					
Сырники с шоколадом и бананом	135	17,68	28,47	18,57	390,8
Обед					
Американский крем-суп с ароматом фенхеля и мягким тофу	250	11,06	9,06	45,64	324,93
Рисовый микс с овощами и зеленью	150	3,1	9,49	18,5	181,67
Полдник					
Питьевой йогурт с малиной	250	8,54	5,81	24,7	186,65
Ужин					
Биточки из грибного ассорти с кешью	150	5,3	21,44	9,5	253,4
Бланшированные овощи	200	3,88	0,43	7,65	50,24
Итого за день		58,79	89,12	187,76	1 810,59

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
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	130	3,1	9,24	13,61	149,13
Грибной суп	250	1,94	5,72	5,58	81,83
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 овощами	250	9,64	19,16	56,28	438,51
На ночь					
Питьевой йогурт с ягодами годжи	250	12,38	8,29	11,75	182,46
Итого за день		56,9	89,83	189,36	1 825,62

13.10. / СБ	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал.
Завтрак					
Каша из полбы на миндальном молоке с инжиром и маком	300	10,89	2,94	58,62	306,24
Яблоки красные	150	0,8	0,7	17,32	85,49
Сыр	50	14,5	8,5		135
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	180	2,41	0,43	4,5	31,8
Соус Бальзамик	15	0,04	11,3	0,6	104,35
Томатный крем суп	250	2,63	0,8	8,99	63,53
Гречотто с грибным кремом и баклажаном	200	8,31	9,55	24,9	218,76
Полдник					
Конфеты из кураги с семечками, миндалем и протеином	45	8,4	14,76	10,65	208,32
Ужин					
Биточки из нута с овощным миксом и соевой сметаной	227	15,38	8,54	46,11	306,51
Итого за день		77,72	76,25	193,34	1 794,06

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 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	15	0,03	11,63	0,09	105,63
Ужин					
Кукурузные котлеты	150	5,11	5,71	46,56	261,61
Икра из печеных баклажанов с лисичками и свежей зеленью	150	4,16	6,25	9,32	114,3

Итого за день		62,72	83,56	199,76	1 814,98
---------------	--	-------	-------	--------	----------