

БАЛАНС ВКУСА / Новогодний BEAUTY EXPRESS / женщины

в меню возможны изменения

1 ДЕНЬ	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал.
Завтрак					
Морс из клюквы	250	0,29	0,11	16,01	64
Запечённая овсянка с яблоком и орехами	250	12,26	12,98	61,69	414,3
2-ой завтрак					
Хурма	150	0,75	0,6	22,95	100,5
Обед					
Крем-суп из кукурузы с имбирем	250	4,42	9,02	24,03	192,1
Паста реджано-баклажано с томатным рагу и свежим базиликом	200	14,25	5,78	66,98	378,38
Полдник					
Шоколадный брауни	50	2,84	4,11	16,07	112,93
Ужин					
Палтус, приготовленный в ароматных травах	150	29,03	4,65	1,5	165,73
Брокколи с оливковым маслом	150	4,51	5,58	6,46	99,3
Итого за день		68,35	42,83	215,69	1 527,24

2 ДЕНЬ	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал.
Завтрак					
Запечённая овсянка с яблоком и орехами	200	9,81	10,39	49,35	331,44
Хурма	150	0,75	0,6	22,95	100,5
2-ой завтрак					
Салат из яблок с грецким орехом и овечьим сыром	130	12,3	24,18	10,36	303,2
Обед					
Крем-суп из кукурузы с имбирем	250	4,42	9,02	24,03	192,1
Паста реджано-баклажано с томатным рагу и свежим базиликом	150	10,69	4,34	50,23	283,78
Полдник					
Шоколадный брауни	40	2,27	3,29	12,85	90,35
Ужин					
Ржаные блинчики с фундуком и грибной начинкой	130	17	23,62	18,4	354,02
Сметана	30	0,78	4,5	1,08	48,6
Брокколи с оливковым маслом	150	4,51	5,58	6,46	99,3
Итого за день		62,53	85,52	195,71	1 803,29

3 ДЕНЬ	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал.
Завтрак					
Геркулесовая каша с печеным яблоком	250	4,22	2,36	40,23	201,02
Хурма	150	0,75	0,6	22,95	100,5
Ферментированные орехи	25	4,27	13,93	3,71	157,04
2-ой завтрак					
Ржаные блинчики с фундуком и грибной начинкой	120	15,69	21,8	16,98	326,79
Обед					
Крем-суп из кукурузы с имбирем	250	4,42	9,02	24,03	192,1
Паста реджано-баклажано (без пармезана)	200	5,92	3,41	31,88	183,01
Полдник					
Грушевый маффин с кешью и корицей	80	4,36	14,66	28,18	263,14
Морс из клюквы	250	0,29	0,11	16,01	64
Ужин					
Кнели из авокадо с тофу	150	7,94	17,4	3,47	214,8
Брокколи с оливковым маслом	200	6,01	7,44	8,61	132,4
Итого за день		53,87	90,73	196,05	1 834,8

4 ДЕНЬ	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал.
Завтрак					
Смузи малиново-клубничный NEW	250	5,6	2,78	29,51	161,83
Ванильная панна котта со свежими ягодами	150	7,38	9,98	31,33	200,03
2-ой завтрак					
Физалис	50	0,52	0,65	3,17	19,55
Смузи из ананаса с бататом и огурцом NEW	250	1,9	0,45	34,54	159,47
Обед					

Крем суп из баклажанов с миндальным молоком и мускатным орехом	250	4,52	6,71	11,98	122,39
Зеленый салат с авокадо, семенами тыквы и ягодами годжи	150	6,72	10,29	22,63	215,37
Полдник					
Свежий смузи NEW	250	1,63	0,49	18,16	85,67
Ужин					
Салат из хрустящего яблока с кольраби и проростками бобовых NEW	165	3,24	0,26	11,43	62,54
Нежный крем-суп из молодого кабачка с топинамбуром	250	4,14	9,5	21,76	190,41
Итого за день		35,65	41,11	184,51	1 217,26

5 ДЕНЬ	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал.
Завтрак					
Виноградный смузи с киви и апельсином	250	1,77	0,95	25,22	126,6
Гречневая каша на миндальном молоке с бразильским орехом	250	13,39	10,7	57,67	387,14
Киви	150	1,46	0,73	14,8	85,88
2-ой завтрак					
Скрэмбл из тофу с овощами	200	8,88	8,32	8,09	143,92
Обед					
Зеленый суп из щавеля	300	2,52	3,11	12,93	91
Индийская красная фасоль	200	12,53	14,76	30,29	308,14
Мультизлаковые хлебцы	20	2	0,4	11,4	58
Полдник					
Маффин цельнозерновой с бананом и корицей	60	3,24	8,1	18,9	162,56
Кокосовое молоко	250	0,25	2,25	6,75	50
Ужин					
Пхали из шпината	100	11,45	31,21	6,35	359,49
Овощи гриль	200	3,79	1,21	8,28	58,62
Итого за день		61,28	81,74	200,68	1 831,35

6 ДЕНЬ	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал.
Завтрак					
Смузи из ананаса и груши с базиликом	250	0,84	0,4	19,31	88,3
Кукурузная каша на миндальном молоке	250	3,18	1,32	29,42	162,57
2-ой завтрак					
Крокеты картофельные с грибами	216	15,36	14,4	49,4	388,76
Веганская сметана из тофу	50	2,52	7,32	1,4	74,45
Обед					
Листья салата с грушей, шпинатом, сельдереем и грецким орехом	130	1,15	1,71	12,22	71,51
Соус песто	20	0,61	5,57	0,45	54,74
Гаспачо	300	3,85	5,45	12,58	123,4
Жаркое из тофу с баклажанами	200	9,35	25,38	11,03	309,95
Полдник					
Груша	150	0,69	0,81	15,87	77,01
Ужин					
Свекольный хумус	150	4,33	5,88	15,51	131,93
Хлебцы ржаные	20	2,4	0,56	12	74
Салат из киноа с тыквой	200	9,09	9,74	14,26	184,88
Лимонно-горчичный соус	30	0,57	4,59	3,48	61,54
Итого за день		53,94	83,13	196,93	1 803,04

7 ДЕНЬ	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал.
Завтрак					
Американский крем-суп с ароматом фенхеля и мягким тофу	250	11,06	9,06	45,64	324,93
2-ой завтрак					
Смузи имбирный ананас с корнем NEW	250	1,41	0,48	20,19	93,26
Обед					
Жгучий тыквенный карри суп	250	4,84	17,24	26,81	281,63
Апельсиновый смузи с морковью NEW	250	1,91	0,41	21,83	102,95
Полдник					
Щавелевый смузи с огурцом и яблоком	250	1,41	0,65	19,22	92,01
Ужин					
Крем суп из цветной капусты с миндальным молоком	250	2,76	0,89	4,48	42
Итого за день		23,39	28,73	138,17	936,78

8 ДЕНЬ	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал.
Завтрак					
Пряный напиток из шиповника	250	0,84	0,37	17,17	89,39
Каша из киноа с грушей на миндальном молоке	300	7,44	4,62	39,66	244,7
2-ой завтрак					
Легкие веганские панкейки	70	1,48	9,38	10,52	132,24
Ягодный джем с семенами чиа	50	0,8	1,25	6,59	35,37
Обед					
Суп мисо с ростками сои	250	6,02	2,85	6,57	74,28
Фасолевыми котлеты с грибами и мускатным орехом	150	14,86	15,18	37,62	348,64
Рисовый микс с овощами	180	5,73	2,53	13,67	189,23
Полдник					
Ферментированные орехи	45	7,68	25,07	6,68	282,66
Слива	150	1,2	0,45	14,4	73,5
Ужин					
Солянка из осенней капусты	200	3,75	2,29	11,15	83,29
Шарики из тофу с вялеными томатами	135	12,18	19,14	1,15	225,39
Кукурузно-рисовые хлебцы с семенами чиа и льна	10	0,8	0,46	5,6	29,66
Итого за день		62,78	83,59	170,78	1 808,35

9 ДЕНЬ	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал.
Завтрак					
Виноградный смузи с киви и апельсином	250	1,77	0,95	25,22	126,6
Гречневая каша на миндальном молоке с бразильским орехом	250	13,39	10,7	57,67	387,14
Киви	150	1,46	0,73	14,8	85,88
2-ой завтрак					
Запеканка творожная с шоколадом	150	18,02	18,85	25,94	347,84
Сметана	50	1,3	7,5	1,8	81
Обед					
Зеленый суп из шавеля	250	2,1	2,59	10,77	75,83
Индийская красная фасоль	150	9,4	11,07	22,72	231,11
Полдник					
Рисово-кокосовый мусс с желе из кокоса и киви	196	9,13	7,35	34,18	239,3
Ужин					
Омлет с томатами	150	11,71	11,88	4,28	172,33
Мультизлаковые хлебцы	10	1	0,2	5,7	29
Овощи гриль	200	3,79	1,21	8,28	58,62
Итого за день		73,07	73,03	211,36	1 834,65

10 ДЕНЬ	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал.
Завтрак					
Гречневая каша на миндальном молоке с бразильским орехом	300	16,07	12,83	69,21	464,57
2-ой завтрак					
Киви	150	1,46	0,73	14,8	85,88
Обед					
Зеленый суп из шавеля	252	2,12	2,61	10,86	76,44
Индийская красная фасоль	150	9,4	11,07	22,72	231,11
Омлет с томатами	150	11,71	11,88	4,28	172,33
Полдник					
Рисово-кокосовый мусс с желе из кокоса и киви	150	6,99	5,63	26,16	183,14
Ужин					
Сегменты лосося в овсяной обсыпке с маринованной кокосовой свеклой	100	15,63	12,95	15,34	241,39
Овощи гриль	156	2,96	0,94	6,46	45,72
Итого за день		66,34	58,64	169,83	1 500,58