

БАЛАНС ВКУСА / Новогодний BEAUTY EXPRESS / женщины

В меню возможны изменения

| 1 ДЕНЬ | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Ккал. |
|--|----------|-------------|--------------|---------------|-----------------|
| Завтрак | | | | | |
| Запечённая овсянка с яблоком и орехами | 180 | 8,83 | 9,35 | 44,42 | 298,3 |
| 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 | 150 | 10,69 | 4,34 | 50,23 | 283,78 |
| Полдник | | | | | |
| Шоколадный брауни | 40 | 2,27 | 3,29 | 12,85 | 90,35 |
| 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 | | 60,5 | 36,83 | 162,44 | 1 230,06 |

| 2 ДЕНЬ | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Ккал. |
|--|----------|--------------|--------------|---------------|-----------------|
| Завтрак | | | | | |
| Гречневая каша на миндальном молоке с бразильским орехом | 250 | 13,39 | 10,7 | 57,67 | 387,14 |
| 2-ой завтрак | | | | | |
| Киви | 150 | 1,75 | 0,88 | 17,72 | 102,81 |
| Обед | | | | | |
| Зеленый суп из щавеля | 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 | 150 | 6,99 | 5,63 | 26,16 | 183,14 |
| Ужин | | | | | |
| Омлет с томатами | 150 | 11,71 | 11,88 | 4,28 | 172,33 |
| Овощи гриль | 160 | 3,04 | 0,96 | 6,63 | 46,89 |
| Итого за день | | 48,38 | 43,71 | 145,95 | 1 199,25 |

| 3 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 | | | | | |
| Листья салата с грушей, шпинатом, сельдереем и грецким орехом | 150 | 1,32 | 1,97 | 14,09 | 82,52 |
| Соус песто | 20 | 0,61 | 5,57 | 0,45 | 54,74 |
| Обед | | | | | |
| Гаспачо | 250 | 3,21 | 4,54 | 10,48 | 102,83 |
| 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 | 10 | 1,2 | 0,28 | 6 | 37 |
| Салат из киноа с тыквой | 150 | 6,81 | 7,3 | 10,7 | 138,66 |
| Лимонно-горчичный соус | 15 | 0,29 | 2,3 | 1,74 | 30,77 |
| Итого за день | | 31,83 | 55,75 | 134,6 | 1 216,28 |

| 4 ДЕНЬ | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Ккал. |
|---|----------|----------|---------|-------------|--------|
| Завтрак | | | | | |
| Смузи из ананаса, клубники с кокосовым молоком | 250 | 1,17 | 2,61 | 23,4 | 129,5 |
| Зеленый салат с ягодами | 130 | 1,72 | 8,82 | 5,63 | 116,65 |
| 2-ой завтрак | | | | | |
| Зеленый смузи из яблока, огурца, имбиря | 250 | 0,92 | 0,46 | 10,95 | 54,39 |
| Смузи Бодряя Клубника NEW | 250 | 2,86 | 0,5 | 36 | 166,57 |
| Обед | | | | | |
| Листья салата со сливой и краснокочанной капустой | 150 | 1,58 | 7,95 | 11,25 | 127,74 |
| Микс зеленый крем суп со шпинатом | 250 | 6,12 | 1,5 | 8,43 | 76,94 |

| Полдник | | | | | |
|---|-----|-------|-------|--------|----------|
| Яблочно-грушевый смузи с петрушкой | 250 | 1,3 | 0,68 | 20,76 | 97,88 |
| Салат с авокадо, сельдереем и яблоком NEW | 175 | 2,52 | 12,58 | 5,47 | 155,54 |
| Ужин | | | | | |
| Салат из брокколи с огурцами, авокадо и маслинами | 200 | 3,93 | 12,2 | 6,46 | 156,6 |
| Итого за день | | 22,12 | 47,3 | 128,35 | 1 081,81 |

| 5 ДЕНЬ | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Ккал. |
|--|----------|----------|---------|-------------|---------|
| Завтрак | | | | | |
| Каша из полбы на миндальном молоке с инжиром и маком | 200 | 6,3 | 1,97 | 25,97 | 165,55 |
| 2-ой завтрак | | | | | |
| Виноград | 150 | 0,9 | 0,9 | 23,1 | 108 |
| Обед | | | | | |
| Жгучий тыквенный карри суп | 250 | 4,84 | 17,24 | 26,81 | 281,63 |
| Скрэмбл из тофу с овощами | 150 | 6,66 | 6,24 | 6,07 | 107,94 |
| Зеленое перлотто, запеченное с овощами, сыром фетаки и семенами подсолнуха | 130 | 5,71 | 3,81 | 14,45 | 114,54 |
| Полдник | | | | | |
| Морковные котлеты с курагой | 76 | 2,54 | 2,72 | 21,5 | 123,14 |
| Ужин | | | | | |
| Листья салата с огурцом и помидорами черри | 150 | 2,41 | 7,48 | 3,81 | 92,6 |
| Роллы с огурцом | 140 | 4,59 | 3,8 | 40,97 | 216,2 |
| Итого за день | | 33,95 | 44,16 | 162,68 | 1 209,6 |

| 6 ДЕНЬ | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Ккал. |
|---|----------|----------|---------|-------------|--------|
| Завтрак | | | | | |
| Морковный фреш с куркумой и имбирем | 250 | 3,2 | 0,25 | 17,25 | 87,5 |
| Смузи из ананаса, клубники с кокосовым молоком | 250 | 1,17 | 2,61 | 23,4 | 129,5 |
| 2-ой завтрак | | | | | |
| Зеленый смузи из яблока, огурца, имбиря | 250 | 0,92 | 0,46 | 10,95 | 54,39 |
| Смузи из кокосового молока и голубики | 250 | 1,68 | 11,64 | 5,82 | 137,76 |
| Обед | | | | | |
| Смузи из ананаса и груши с базиликом | 250 | 0,84 | 0,4 | 19,31 | 88,3 |
| Зеленый смузи с сельдереем | 250 | 3,19 | 0,36 | 7,56 | 46,3 |
| Полдник | | | | | |
| Смузи из краснокочанной и цветной капусты с клубникой | 250 | 3,76 | 9,7 | 10,75 | 144,29 |
| Смузи имбирный ананас с корнем NEW | 250 | 1,41 | 0,48 | 20,19 | 93,26 |
| Ужин | | | | | |
| Яблочный смузи с морковью, огурцом, авокадо и имбирем | 250 | 2,02 | 9,02 | 16,06 | 161,46 |
| Зеленый сок | 250 | 3,31 | 0,49 | 20,5 | 102,24 |
| Итого за день | | 21,5 | 35,41 | 151,79 | 1 045 |

| 7 ДЕНЬ | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Ккал. |
|---|----------|----------|---------|-------------|----------|
| Завтрак | | | | | |
| Рисовый пудинг на кокосовом молоке с запеченным яблоком | 200 | 4,29 | 7,54 | 33,53 | 221,19 |
| 2-ой завтрак | | | | | |
| Свекольные котлеты | 90 | 4,9 | 0,92 | 24,04 | 125,16 |
| Веганская сметана из тофу | 20 | 1,01 | 2,93 | 0,56 | 29,78 |
| Обед | | | | | |
| Борщ вегетарианский | 250 | 2,94 | 0,17 | 11,66 | 61,74 |
| Булгур с овощами | 150 | 6,18 | 5,54 | 29,91 | 194,33 |
| Полдник | | | | | |
| Цитрусовый микс | 150 | 1,18 | 0,22 | 11,61 | 58 |
| Ужин | | | | | |
| Буррито с овощами | 150 | 7,04 | 9,76 | 24,39 | 212,95 |
| Нуттовый скрэмбл с овощным миксом | 150 | 13,1 | 16,36 | 27,82 | 324,83 |
| Итого за день | | 40,64 | 43,44 | 163,52 | 1 227,98 |

| 8 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 |

| | | | | | |
|--|----------|----------|---------|-------------|----------|
| 9 ДЕНЬ | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Ккал. |
| Завтрак | | | | | |
| Воздушное творожное суфле | 200 | 33,89 | 21,77 | 29,27 | 417,09 |
| Соус из черной смородины | 50 | 0,25 | 0,08 | 12,81 | 51,73 |
| 2-ой завтрак | | | | | |
| Цитрусовый микс | 150 | 1,18 | 0,22 | 11,61 | 58 |
| Обед | | | | | |
| Борщ вегетарианский | 250 | 2,94 | 0,17 | 11,66 | 61,74 |
| Булгур с овощами | 130 | 5,36 | 4,8 | 25,92 | 168,42 |
| Полдник | | | | | |
| Лимонад с имбирем и мятой | 250 | 1,18 | 0,22 | 4,39 | 39,4 |
| Ужин | | | | | |
| Моцарелла с томатами и базиликом | 100 | 12,24 | 15,98 | 2,77 | 205,69 |
| Оладьи из кабачков с проростками пшеницы | 150 | 5,13 | 11,7 | 22,98 | 217,2 |
| Итого за день | | 62,17 | 54,94 | 121,41 | 1 219,27 |

| | | | | | |
|--|----------|----------|---------|-------------|----------|
| 10 ДЕНЬ | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Ккал. |
| Завтрак | | | | | |
| Йогурт с гранолой | 200 | 13,9 | 20,09 | 25,75 | 344,03 |
| 2-ой завтрак | | | | | |
| Цитрусовый микс | 150 | 1,18 | 0,22 | 11,61 | 58 |
| Обед | | | | | |
| Борщ вегетарианский | 250 | 2,94 | 0,17 | 11,66 | 61,74 |
| Нутовый скрэмбл с овощным миксом | 100 | 8,74 | 10,91 | 18,55 | 216,56 |
| Булгур с овощами | 130 | 5,36 | 4,8 | 25,92 | 168,42 |
| Полдник | | | | | |
| Компот из свежих яблок | 250 | 0,3 | 0,3 | 7,35 | 35,25 |
| Ужин | | | | | |
| Моцарелла с томатами и базиликом | 100 | 12,24 | 15,98 | 2,77 | 205,69 |
| Оладьи из кабачков с проростками пшеницы | 100 | 3,42 | 7,8 | 15,32 | 144,8 |
| Итого за день | | 48,08 | 60,27 | 118,93 | 1 234,49 |