

**БАЛАНС ВКУСА / КЕТО-диета Fish**

в меню возможны изменения

<b>ДЕНЬ 1</b>	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал.
<b>Завтрак</b>					
Яйцо-пашот с салатом и авокадо	205	9,81	14,9	7,91	213,25
Овечий сыр Эль-Манто	40	12	10,8	0,8	125,2
<b>Обед</b>					
Зеленый салат с ягодами	150	1,94	10,17	6,48	134,38
Кокосовый крем-суп из брокколи	250	6,16	23,93	9,32	282,39
Дальневосточный кальмар со свежим эстрагоном и перепелиным яйцом	100	9,95	24,39	2,54	284,11
<b>Ужин</b>					
Салат цитрусовый лосось с овечьей брынзой и лесными грибами	250	33,14	29,14	1,94	405,85
<b>Итого за день</b>		73	113,33	28,99	1 445,18

**БАЛАНС ВКУСА / КЕТО-диета Fish**

в меню возможны изменения

<b>ДЕНЬ 2</b>	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал.
<b>Завтрак</b>					
Сметанник порция	150	18,78	46,59	7,4	522,06
Ягодный микс	50	0,61	0,28	2,77	21,03
<b>Обед</b>					
Костный рыбный бульон с перепелиным яйцом	250	6,91	3,53	1,1	61,75
Эсколар запеченный с тимьяном	100	21,51	8,68	0,33	167,51
Соус Цезарь с овечьим сыром	30	1,64	20,66	0,89	194,37
Миньон из запеченных баклажанов, цукини с томатным соусом	150	2,78	3,75	12,67	99,15
<b>Ужин</b>					
Микс салатов из камчатского краба с кедровым орехом и черри	250	18,52	28,35	4,12	349,3
<b>Итого за день</b>		70,75	111,84	29,28	1 415,17

**БАЛАНС ВКУСА / КЕТО-диета Fish**

в меню возможны изменения

<b>ДЕНЬ 3</b>	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал.
<b>Завтрак</b>					
Руллет из семги со сливочным сыром и зеленью	95	10,54	14,85	4,98	197,77
Салат из брокколи с огурцами, авокадо и маслинами	150	2,95	9,15	4,84	117,45
Кокосовая панна котта с ягодами	150	6,3	20,57	2,82	222,69
<b>Обед</b>					
Суп Том Ям	250	13,71	15,2	4,12	207,99
Спагетти Ширатаки с лососем, креветками, авокадо	300	14,23	19,11	2,84	252,98
Салат из цукини, моркови и зелени	130	4,32	4,08	5,1	73,91
Соус песто	35	1,07	9,75	0,78	95,79
<b>Ужин</b>					
Палтус, приготовленный в ароматных травах	100	19,35	3,1	1	110,48
Острый соус с лимоном и перцем чили	30	0,2	10,53	4,42	113,85
Овощи гриль	200	3,79	1,21	8,28	58,62
<b>Итого за день</b>		76,46	107,55	39,18	1 451,53

**БАЛАНС ВКУСА / КЕТО-диета Fish**

в меню возможны изменения

<b>ДЕНЬ 4</b>	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал.
<b>Завтрак</b>					
Сырники из овечьего сыра рикотта	150	18,69	23,54	11,05	289,67
Фермерский овечий йогурт	100	5,2	7,6	5,3	110
<b>Обед</b>					
Грибной крем-суп из шампиньонов	250	3,22	7,21	1,42	83,88
Тарталетки из миндальной муки с кальмаром	100	20,41	35,8	4,19	420,72
Греческий салат с овечьей брынзой	150	7,62	7,38	4,17	116,8

Ужин					
Форель, запеченная с лимонной травой и тимьяном	100	20,88	5,51	0,55	131,74
Пхали из шпината	100	9,64	26,06	6,36	305,01
<b>Итого за день</b>		<b>85,66</b>	<b>113,1</b>	<b>33,04</b>	<b>1 457,82</b>

### БАЛАНС ВКУСА / КЕТО-диета Fish

в меню возможны изменения

ДЕНЬ 5	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал.
<b>Завтрак</b>					
Скрамбл из перепелиных яиц со слабосоленым лососем	100	13,8	10,51	3,8	165,27
Зеленый салат с проростками подсолнуха	150	3,59	17	2,55	190,75
Миндальный хлеб	50	11,16	22,56	1,53	252,65
<b>Обед</b>					
Крем-суп из цветной капусты и цукини с маслом гхи	250	2,99	9,39	3,66	113,24
Филе трески в соусе баже NEW	100	12,14	11,58	2,25	165,05
Запеченный фенхель с листьями шпината и вялеными томатами	200	3,61	11,93	10,44	178,16
<b>Ужин</b>					
Морской гребешок в муссе из сливочного авокадо с грибами	100	10,97	8,6	3,51	140,62
Запеченная капуста брокколи с трюфельным маслом под фермерским соусом	150	12,38	16,93	5,45	209,98
<b>Итого за день</b>		<b>70,64</b>	<b>108,5</b>	<b>33,19</b>	<b>1 415,72</b>

### БАЛАНС ВКУСА / КЕТО-диета Fish

в меню возможны изменения

ДЕНЬ 6	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал.
<b>Завтрак</b>					
Кокосовый пудинг из ширатаки с голубикой и малиной	200	3,87	8,03	1,67	102,16
Паштет из лосося	120	20,63	34,43	0,33	393,8
<b>Обед</b>					
Зеленый суп из щавеля	250	1,78	2,55	7,18	59,85
Листья салата с авокадо, огурцом, морковью и кедровым орехом	210	5,47	22,97	6,95	260,14
Сырные маффины с вялеными томатами	50	6,77	15,16	5,38	179,62
<b>Ужин</b>					
Мидии запеченные с томатами конкассе и сыром пармезан	190	20,55	5,14	6,41	157,86
Овощи дип	200	2,79	0,29	9,64	53,61
Соус Цезарь с овечьим сыром	40	2,51	21,58	2,21	211,38
<b>Итого за день</b>		<b>64,37</b>	<b>110,15</b>	<b>39,77</b>	<b>1 418,42</b>

### БАЛАНС ВКУСА / КЕТО-диета Fish

в меню возможны изменения

ДЕНЬ 7	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал.
<b>Завтрак</b>					
Воздушное творожное суфле из овечьего творога с ежевикой	200	22,09	24,49	10,79	311,13
Фермерский овечий йогурт	100	4,3	6,4	3,2	88
<b>Обед</b>					
Сливочный суп с морепродуктами	250	14,25	8,31	2,02	143,69
Листья салатов с томатами, огурцом и перепелиным яйцом	200	5,4	3,89	4,93	76,01
Масло оливковое	30		29,94		269,4
Ферментированные орехи	25	4,27	13,93	3,71	157,04
<b>Ужин</b>					
Запеченное филе дорадо	100	19,01	4,28	0,86	120,59
Кокосовый соус с кедровым орехом	40	2,51	14,08	1,99	140,64
Спаржа с помидорами	200	4,61	5,92	8,98	106,86
<b>Итого за день</b>		<b>76,44</b>	<b>111,24</b>	<b>36,48</b>	<b>1 413,36</b>