

**БАЛАНС ВКУСА / КЕТО-диета**

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	250	11,96	18,17	9,65	260,06
Овечий сыр Эль-Манто	40	12	10,8	0,8	125,2
<b>Обед</b>					
Зеленый салат с ягодами	130	1,72	8,82	5,63	116,65
Кокосовый крем-суп из брокколи	250	6,16	23,93	9,32	282,39
Вырезка говядины, приготовленная сувид	60	12,5	5,03	0,75	115,25
Соус горчичный	15	0,3	9,29	2,03	92,76
Миньон из запеченных баклажанов, цукини с томатным соусом	150	2,78	3,75	12,67	99,15
<b>Ужин</b>					
Салат цитрусовый лосось с овечьей брынзой и лесными грибами	200	26,51	23,31	1,55	324,68
<b>Итого за день</b>		73,93	103,1	42,4	1 416,14

**БАЛАНС ВКУСА / КЕТО-диета**

в меню возможны изменения

<b>ДЕНЬ 2</b>	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал.
<b>Завтрак</b>					
Сметанник порция	200	25,04	62,12	9,87	696,08
Ягодный микс	30	0,37	0,17	1,66	12,62
<b>Обед</b>					
Костный бульон с перепелиным яйцом	250	1,77	1,68	1,37	27,91
Фермерский цыпленок с моцареллой и зеленью	80	21,54	10,06	1,98	186,01
Соус из трав	30	0,81	5,77	0,75	56,67
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>		70,83	111,9	32,42	1 427,74

**БАЛАНС ВКУСА / КЕТО-диета**

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	11,23	15,13	2,59	193,44
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	15,18	18,84	4,61	250,34
Спагетти ширатаки с индейкой в сливочном соусе	150	13,67	15,58	3,02	238,64
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	150	2,85	0,9	6,21	43,96
<b>Итого за день</b>		77,12	107,63	35,39	1 460,55

**БАЛАНС ВКУСА / КЕТО-диета**

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 с беконом	250	5,02	14,58	1,48	155,39

Тарталетки из миндальной муки с телятиной	100	12,92	32,99	3,52	367,4
Греческий салат с овечьей брынзой	150	7,65	7,39	4,18	117,01
<b>Ужин</b>					
Форель, запеченная с лимонной травой и тимьяном	80	16,71	4,41	0,44	105,39
Пхали из шпината	100	9,63	26,06	6,32	304,93
<b>Итого за день</b>		<b>75,82</b>	<b>116,57</b>	<b>32,29</b>	<b>1 449,79</b>

### БАЛАНС ВКУСА / КЕТО-диета

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
Соус из трав	30	0,81	5,77	0,75	56,67
<b>Обед</b>					
Крем-суп из цветной капусты и цукини с маслом гхи	250	2,99	9,39	3,66	113,24
Вырезка ягненка с пастой тахина, ароматами травами и орехом пекан	100	17,1	23,07	1,37	285,59
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	150	16,45	12,9	5,27	210,94
Запеченная капуста брокколи с трюфельным маслом под фермерским соусом	150	12,38	16,93	5,45	209,98
<b>Итого за день</b>		<b>70,73</b>	<b>107,5</b>	<b>33,29</b>	<b>1 410,6</b>

### БАЛАНС ВКУСА / КЕТО-диета

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
Кекс из овечьей рикотты с маком	105	14,76	18,75	6,6	242,7
<b>Обед</b>					
Зеленый суп из щавеля	250	1,78	2,55	7,18	59,85
Кето-паштет из дуэта печени ягненка и баранины	150	16,55	15,59	5,33	228,54
Листья салата с авокадо, огурцам, морковью и кедровым орехом	150	3,91	16,41	4,96	185,81
Майонез домашний из перепелиных яиц	30	0,51	26,06	0,09	236,48
<b>Ужин</b>					
Мидии запеченные с томатами конкассе и сыром пармезан	150	16,22	4,06	5,06	124,63
Свежие овощи	150	2,43	0,29	5,3	33,05
Соус Цезарь с овечьим сыром	40	2,51	21,58	2,21	211,38
<b>Итого за день</b>		<b>62,54</b>	<b>113,32</b>	<b>38,4</b>	<b>1 424,6</b>

### БАЛАНС ВКУСА / КЕТО-диета

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	150	16,57	18,37	8,09	233,35
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
Курица "карри"	120	10,46	9,53	3,12	177,36
Кокосовый соус с кедровым орехом	40	2,51	14,08	1,99	140,64
<b>Ужин</b>					
Запеченное филе дорадо	150	28,52	6,42	1,29	180,88
Спаржа с помидорами	215	4,96	6,36	9,65	114,87
<b>Итого за день</b>		<b>86,97</b>	<b>103,3</b>	<b>34,29</b>	<b>1 424,2</b>