

БАЛАНС ВКУСА / ПАЛЕО-диета

в меню возможны изменения

ДЕНЬ 1	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал.
Завтрак					
Кальмар гриль фаршированный овощами	200	21,99	16,42	8,26	269,99
Листья салата с авокадо, огурцам, морковью и кедровым орехом	150	3,91	16,41	4,96	185,81
Голубика	100	1	0,5	6,6	39
Масло авокадо	15		15		132,6
Обед					
Нежный крем-суп из молодого кабачка с топинамбуром	250	4,14	9,5	21,76	190,41
Куриное филе	80	23,49	6,2	0,27	150,88
Пюре из брусники	30	0,21	0,15	2,46	13,8
Запеченный фенхель с листьями шпината и вялеными томатами	200	3,61	11,93	10,44	178,16
Ужин					
Филе дорадо в лимонной траве	100	24,19	0,99	1,76	121,93
Брокколи с оливковым маслом	200	6,01	7,44	8,61	132,4
Итого за день		88,55	84,54	65,12	1 414,98

БАЛАНС ВКУСА / ПАЛЕО-диета

в меню возможны изменения

ДЕНЬ 2	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал.
Завтрак					
Скрамбл из перепелиных яиц со слабосоленым лососем	150	20,1	16,97	5,63	256,16
Салат из огурцов с редисом, свежим стручковым горошком и зеленью	150	1,86	0,2	5,38	31,69
Соус песто	20	0,61	5,57	0,45	54,74
Макадамия	35	2,77	26,52	1,83	251,3
Обед					
Костный рыбный бульон с перепелиным яйцом	250	6,91	3,53	1,1	61,75
Спагетти Ширатаки с лососем, креветками, авокадо	250	11,86	15,93	2,36	210,82
Овощи гриль	100	1,9	0,6	4,14	29,31
Грейпфрут	100	0,7	0,2	6,5	35
Ужин					
Тонкий край ягненка в зелени	100	21,44	7,66	0,4	165,35
Листья салата с оливками, огурцами и маслом авокадо	200	3,23	28,99	10,65	316,37
Итого за день		71,38	106,17	38,44	1 412,49

БАЛАНС ВКУСА / ПАЛЕО-диета

в меню возможны изменения

ДЕНЬ 3	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал.
Завтрак					
Куриный рулетик с кокосовым молоком	150	10,07	5,95	1,67	167,7
Салат из цукини, моркови и зелени	150	4,98	4,7	5,88	85,28
Соус песто	20	0,61	5,57	0,45	54,74
Кокосовый пудинг с семенами чиа	130	5,56	21,75	15,24	229,31
Малина	30	0,36	0,2	1,63	15,6
Обед					
Свекольный суп с мускатным орехом	250	2,5	0,58	15,34	79,01
Селери с индейкой и маслом белого трюфеля	100	14,96	19,52	4,92	246,92
Батат, запеченный с розмарином	150	2,75	9,61	29,07	233
Ужин					
Филе трески в соусе баже NEW	150	18,21	17,36	3,37	247,58
Кускус из цветной капусты	150	4,7	2,31	7,73	71,37
Итого за день		64,7	87,55	85,3	1 430,51

БАЛАНС ВКУСА / ПАЛЕО-диета

в меню возможны изменения

ДЕНЬ 4	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал.
---------------	----------	----------	---------	-------------	-------

Завтрак					
Яйцо-пашот с зеленью и авокадо	200	9,13	20,73	3,6	246,98
Жаркое из говяжьих щечек с овощами	150	19,16	7,12	10,15	188,88
Обед					
Суп из лосося	250	10,19	8,66	8,98	155,82
Гребешки с лимоном	150	18,82	3,63	6,12	138,08
Миньон из запеченных баклажанов, цукини с томатным соусом	150	2,78	3,75	12,67	99,15
Ананас	100	0,4	0,2	11,5	52
Ужин					
Утка по-французски	120	16,07	10,99	2,59	200,59
Овощной микс	190	1,92	0,19	7,63	40,8
Майонез домашний из перепелиных яиц	35	0,59	30,4	0,1	275,89
Итого за день		79,06	85,67	63,34	1 398,19

БАЛАНС ВКУСА / ПАЛЕО-диета

в меню возможны изменения

ДЕНЬ 5	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал.
Завтрак					
Овощное рагу с курицей	300	20,9	9,28	12,07	216,43
Кето-кекс из грецкого ореха с трегалозой	40	6,37	17,97	3,29	200,88
Ежевика	100	1,5	0,5	4,4	34
Обед					
Зеленый салат с ягодами	100	1,29	6,78	4,32	89,59
Крем суп из цветной капусты с миндальным молоком	250	2,76	0,89	4,48	42
Индейка, приготовленная сувид	120	30,22	9,08	0,39	213,12
Пюре из брусники	30	0,21	0,15	2,46	13,8
Морковные котлеты	150	4,54	6,73	30,14	201,48
Ужин					
Северный муксун в травах	150	27,38	3,22	1,75	145,53
Огуречный салат с редисом, стручковым горошком, зеленью и эстрагоном	185	1,96	0,21	5,53	32,92
Масло оливковое	20		19,96		179,6
Итого за день		97,13	74,77	68,83	1 369,35

БАЛАНС ВКУСА / ПАЛЕО-диета

в меню возможны изменения

ДЕНЬ 6	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал.
Завтрак					
Паштет из лосося	100	23,49	20,38	0,14	278,02
Овощи гриль	150	3,17	1,27	8,6	57,61
Киви	150	1,46	0,73	14,8	85,88
Обед					
Суп с фрикадельками с рисом ширатаки	250	16,98	9,15	2,9	168,72
Цыпленок в зелени	120	32,34	7,82	1,53	210,04
Биточки из грибного ассорти с кешью	150	5,3	21,44	9,5	253,4
Ужин					
Микс салатов из камчатского краба с кедровым орехом и цукини	200	14,63	22,72	4,07	282,11
Итого за день		97,37	83,51	41,54	1 335,78

БАЛАНС ВКУСА / ПАЛЕО-диета

в меню возможны изменения

ДЕНЬ 7	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал.
Завтрак					
Салат Оливье с индейкой и креветками	200	15,82	9,54	5,56	175
Майонез домашний из перепелиных яиц	30	0,51	26,06	0,09	236,48
Слива	150	1,2	0,45	14,4	73,5
Обед					
Крем суп из авокадо с креветками и молодой спаржей	200	18,63	19,52	7,43	291,62
Перепелка с ароматными травами	100	22,59	4,83	3,06	154,15
Огуречный салат с зеленью и кедровым орехом	150	3,1	3,78	5,58	67,93

Соус песто	25	0,76	6,96	0,56	68,42
Ужин					
Лосось на пару	100	20,26	12,38	0,71	195,53
Пюре из овощей	200	4,62	5,84	11,63	121,05
Итого за день		87,49	89,36	49,02	1 383,68