

БАЛАНС ВКУСА / Бездрожжевая диета 1300 ккал Fish

в меню возможны изменения

02.12/Пн	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал.
Завтрак					
Гречневая каша на кокосовом молоке	200	10,17	7,6	44,66	287,53
Чай улун Herbarus, Ромашка Шиповник					
Обед					
Овощной суп со шпинатом без тыквы	250	1,78	0,31	5,16	31,73
Бездрожжевой хлеб	30	2,25	0,75	12,18	63,6
Сибас под лаймом на зеленой подушке без помидоров	150	14,19	18,41	0,15	222,57
Рис бурый	150	4,63	1,38	45	216,25
Ужин					
Сэндвич из гречневых лепешек с семгой и авокадо	200	17,74	16,54	19,61	307,77
Запеченный фенхель с листьями шпината	200	3,24	13,98	9,22	188,85
Итого за день		54	58,97	135,98	1 318,3

БАЛАНС ВКУСА / Бездрожжевая диета 1300 ккал Fish

в меню возможны изменения

03.12/Вт	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал.
Завтрак					
Каша пшеничная на кокосовом молоке с маком	200	7,59	8,94	38,38	264,55
Кокосовая панна котта	150	6,79	22,82	2,7	243,26
Чай черный Herbarus, Чабрец Мята					
Обед					
Крем-суп из цветной капусты с тимьяном	250	3,51	3,64	6,63	79,28
Дорадо запеченное филе	150	27	4,5		144
Гречка отварная с овощами	150	5,58	9,58	24,61	206,72
Ужин					
Мидии запеченные	150	20,65	18,24	6,76	277,24
Кабачок гриль с базиликом	150	1,13	5,19	8,46	86,12
Итого за день		72,25	72,91	87,54	1 301,17

БАЛАНС ВКУСА / Бездрожжевая диета 1300 ккал Fish

в меню возможны изменения

04.12/Ср	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал.
Завтрак					
Амарант с кедровым орехом	250	8,31	11,57	32,55	276,99
Чай Herbarus, Спокойствие Баланс					
Обед					
Суп из лосося	250	10,16	8,67	9,07	155,69
Форель в лодочке	200	25,88	13,53	6,24	254,44
Табуле из киноа с зеленью	150	4,22	16,68	13,56	227,44
Булочка из цукини с лососем и муссом из авокадо	150	18,03	16,33	8,22	255,12
Ужин					
Спаржа с овощами	200	3,94	12,14	4,05	139,53
Итого за день		70,54	78,92	73,69	1 309,21

БАЛАНС ВКУСА / Бездрожжевая диета 1300 ккал Fish

в меню возможны изменения

05.12/Чт	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал.
Завтрак					
Овсяная каша с маком и кокосовой стружкой	250	8,2	13,64	37,64	305,92
Морс из облепихи	250	0,6	2,7	2,89	41,17
Чай Herbarus, Заряд Витаминов					
Обед					
Суп-пюре из белых кореньев	250	2,72	0,43	7,64	45,71
Палтус, приготовленный в ароматных травах	150	29,04	4,65	1,59	165,45
Шпинат с оливковым маслом	150	10,88	16,1	7,5	220,95
Ужин					
Оладьи из кабачка с розмарином	200	9,37	7,13	33,51	237,01
Семга слабосоленая	80	18,35	12,04	0,82	189,94
Салат из брокколи с огурцами, маслинами и оливковым маслом	150	2,94	7,61	5,1	102,74
Итого за день		82,1	64,3	96,69	1 308,89

БАЛАНС ВКУСА / Бездрожжевая диета 1300 ккал Fish

в меню возможны изменения

06.12/Пт	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал.
Завтрак					
Каша из зеленой гречки с кокосовым молоком и кедровым орехом	250	11,09	17,82	45,67	383,66
Морс из брусники	250	0,53	0,38	11,94	56,75
Чай Herbarus, Имбирная Энергия					
Обед					
Кокосовый суп с морепродуктами	250	14,45	10,63	2,27	166,45
Лимонно-тимьяновые креветки на гриле	130	24,67	13,26	1,38	219,3
Кус кус из цветной капусты с кедровым орехом	150	7,34	12,64	10,58	182,17
Ужин					
Туец на сухом гриле	120	37,47	1,64	0,42	168,78
Салат из брокколи с огурцами и авокадо	150	3,09	9,58	4,77	122,71
Итого за день		98,64	65,95	77,03	1 299,82

БАЛАНС ВКУСА / Бездрожжевая диета 1300 ккал Fish

в меню возможны изменения

07.12/Сб	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал.
Завтрак					
Каша из киноа на кокосовом молоке	200	7,96	8,17	31,01	244,96
Кокосовое чаи с брусничным желе	150	5,26	18,84	12,98	198,98
Чай Herbarus, Стоп стресс					
Обед					
Крем-суп из брокколи на овощном бульоне	250	3,14	5,4	5,44	83,08
Золотистая дорадо с пармидье из цветной капусты	200	13,47	11,8	7,93	197,15
Киноа с зеленью	150	7,99	4,16	32,28	214,41
Ужин					
Рыбные биточки	150	26,53	13,83	10,97	275,13
Салат из брокколи с огурцами и маслинами с оливковым маслом	150	2,4	8,19	5	105,37
Итого за день		66,75	70,39	105,61	1 319,08

БАЛАНС ВКУСА / Бездрожжевая диета 1300 ккал Fish

в меню возможны изменения

08.12/Вс	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал.
Масло авокадо	10		10		88,4
Завтрак					
Кокосовая каша из бурого риса с маком	250	4,55	19,48	30,25	318,2
Морс из облепихи	250	0,6	2,7	2,89	41,17
Чай зеленый Herbarus, Имбирь Мята					
Обед					
Костный рыбный бульон с зеленью	250	5,92	2,06	1,69	46,61
Бездрожжевой хлеб	30	2,25	0,75	12,18	63,6
Треска в ароматных травах	150	33,74	16,29	0,72	284,24
Табуле из пшена, цукини и зелени	150	11,89	9,64	68,13	185,19
Ужин					
Кальмар гриль	180	27,93	5,31	3,75	178,65
Зеленый салат с проростками	150	2,24	10,36	2,88	123,15
Итого за день		89,12	76,59	122,49	1 329,21