

**БАЛАНС ВКУСА / Бездрожжевая диета 1 300 Ккал**

в меню возможны изменения

02.12/Пн	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал.
<b>Завтрак</b>					
Гречневая каша на кокосовом молоке	250	12,72	9,5	55,83	359,41
Морс из клюквы со стевией	250	0,2	0,08	1,48	7,62
Чай улун Herbagus, Ромашка Шиповник					
<b>Обед</b>					
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
<b>Ужин</b>					
Куриные наггетсы в кокосовой панировке	160	32,65	13,89	6,1	289,66
Запеченный фенхель с листьями шпината	150	2,43	10,48	6,92	141,64
<b>Итого за день</b>		70,85	54,8	132,82	1 332,48

**БАЛАНС ВКУСА / Бездрожжевая диета 1 300 Ккал**

в меню возможны изменения

03.12/Вт	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал.
<b>Завтрак</b>					
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
Морс из брусники	250	0,53	0,38	11,94	56,75
<b>Обед</b>					
Крем-суп из цветной капусты с тимьяном	250	3,51	3,64	6,63	79,28
Перепелка с ароматными травами	120	26,3	5,69	0,36	167,05
Гречка отварная с овощами	120	4,47	7,66	19,68	165,37
<b>Ужин</b>					
Мидии запеченные	150	20,65	18,24	6,76	277,24
Кабачок гриль с базиликом	150	1,13	5,19	8,46	86,12
<b>Итого за день</b>		70,97	72,56	94,91	1 339,62

**БАЛАНС ВКУСА / Бездрожжевая диета 1 300 Ккал**

в меню возможны изменения

04.12/Ср	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал.
<b>Завтрак</b>					
Амарант с кедровым орехом	250	8,31	11,57	32,55	276,99
Чай Herbagus, Спокойствие Баланс					
<b>Обед</b>					
Суп из лосося	250	10,16	8,67	9,07	155,69
Цыпленок в зелени	150	40,43	9,77	1,97	262,69
Табуле из киноа с зеленью	150	4,22	16,68	13,56	227,44
<b>Ужин</b>					
Форель в лодочке	200	25,88	13,53	6,24	254,44
Спаржа с овощами	200	3,94	12,14	4,05	139,53
<b>Итого за день</b>		92,94	72,36	67,44	1 316,78

**БАЛАНС ВКУСА / Бездрожжевая диета 1 300 Ккал**

в меню возможны изменения

05.12/Чт	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал.
<b>Завтрак</b>					
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 Herbagus, Заряд Витаминов					
<b>Обед</b>					
Суп-пюре из белых кореньев	250	2,72	0,43	7,64	45,71
Томленая говядина	150	60,55	16,23	0,95	409,62
Салат из брокколи с огурцами, маслинами и оливковым маслом	150	2,94	7,61	5,1	102,74
<b>Ужин</b>					
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
<b>Итого за день</b>		114,93	61,36	63,31	1 291,56

**БАЛАНС ВКУСА / Бездрожжевая диета 1 300 Ккал**

в меню возможны изменения

<b>06.12/Пт</b>	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал.
<b>Завтрак</b>					
Бургер с индейкой и авокадо	200	20,68	18,94	9,09	294,52
Морс из брусники	250	0,53	0,38	11,94	56,75
Чай Herbarus, Имбирная Энергия					
<b>Обед</b>					
Кокосовый суп с морепродуктами	250	14,45	10,63	2,27	166,45
Бездрожжевой хлеб	30	2,25	0,75	12,18	63,6
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
<b>Ужин</b>					
Котлеты из бедра индейки	150	11,64	8,59	1,9	192,77
Салат из брокколи с огурцами и авокадо	150	3,09	9,58	4,77	122,71
<b>Итого за день</b>		84,65	74,77	54,11	1 298,27

**БАЛАНС ВКУСА / Бездрожжевая диета 1 300 Ккал**

в меню возможны изменения

<b>07.12/Сб</b>	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал.
<b>Завтрак</b>					
Каша из киноа на кокосовом молоке	200	7,96	8,17	31,01	244,96
Кокосовое chia с брусничным желе	150	5,26	18,84	12,98	198,98
Морс из клюквы со стевией	250	0,2	0,08	1,48	7,62
<b>Обед</b>					
Крем-суп из брокколи на овощном бульоне	250	3,14	5,4	5,44	83,08
Золотистая дорадо с пармидье из цветной капусты	150	10,1	8,85	5,94	147,86
Киноа с зеленью	150	7,99	4,16	32,28	214,41
<b>Ужин</b>					
Утка сувид п/ф	150	61,98	6	6,67	321,47
Салат из брокколи с огурцами и маслинами с оливковым маслом	150	2,4	8,19	5	105,37
<b>Итого за день</b>		99,03	59,69	100,8	1 323,75

**БАЛАНС ВКУСА / Бездрожжевая диета 1 300 Ккал**

в меню возможны изменения

<b>08.12/Вс</b>	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал.
<b>Завтрак</b>					
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					
<b>Обед</b>					
Бульон из перепелов	250	4,19	0,85	4,7	44,35
Чикен-стейк	150	34,65	22,21		348,68
Табуле из пшена, цуккини и зелени	150	11,89	9,64	68,13	185,19
<b>Ужин</b>					
Паста цуккини с фрикадельками из индейки	200	19,37	8,01	5,9	179,13
Зеленый салат с проростками	150	2,24	10,36	2,88	123,15
Масло авокадо	10		10		88,4
<b>Итого за день</b>		77,49	83,25	114,75	1 328,27