

**БАЛАНС ВКУСА / Бездрожжевая диета Fish 1 800**

в меню возможны изменения

<b>02.12/Пн</b>	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 клюквенный НГ 2023 Дима	250	0,25	0,1	26,85	109,3
Чай улун Herbarus, Ромашка Шиповник					
<b>Обед</b>					
Овощной суп со шпинатом без тыквы	250	1,78	0,31	5,16	31,73
Бездрожжевой хлеб	50	3,75	1,25	20,3	106
Судак с цедрой лимона и зеленью	200	59,48	16,92	1,6	399,03
Рис бурый	150	4,63	1,38	45	216,25
<b>Полдник</b>					
Сэндвич из гречневых лепешек с семгой и авокадо	200	17,74	16,54	19,61	307,77
<b>Ужин</b>					
Паста из цукини с песто и креветками	200	14,47	9,26	6,44	166,57
Салат из свежей капусты с огурцом и укропом	200	3,17	6,85	8,4	109,65
<b>Итого за день</b>		117,99	62,11	189,19	1 805,71

**БАЛАНС ВКУСА / Бездрожжевая диета Fish 1 800**

в меню возможны изменения

<b>03.12/Вт</b>	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал.
<b>Завтрак</b>					
Каша пшеничная на кокосовом молоке с маком	250	9,49	11,17	47,97	330,69
Морс из брусники	250	0,53	0,38	11,94	56,75
Чай черный Herbarus, Чабрец Мята					
<b>Обед</b>					
Крем-суп из цветной капусты с тимьяном	250	3,51	3,64	6,63	79,28
Бездрожжевой хлеб	30	2,25	0,75	12,18	63,6
Филе сибаса с прованскими травами	150	41,23	10,7	1,71	280,06
Гречка отварная с овощами	200	7,45	12,77	32,81	275,62
<b>Полдник</b>					
Кокосовый йогурт с брусничным желе	200	9,55	16,08	2,6	194,08
<b>Ужин</b>					
Мидии запеченные	180	24,78	21,89	8,11	332,69
Кабачок гриль с базиликом	150	1,13	5,19	8,46	86,12
Соус песто	50	1,36	14,71	1,01	139,9
<b>Итого за день</b>		101,28	97,28	133,42	1 838,79

**БАЛАНС ВКУСА / Бездрожжевая диета Fish 1 800**

в меню возможны изменения

<b>04.12/Ср</b>	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал.
<b>Завтрак</b>					
Гречневая каша на кокосовом молоке	200	10,17	7,6	44,66	287,53
Морс клюквенный НГ 2023 Дима	250	0,25	0,1	26,85	109,3
Чай Herbarus, Спокойствие Баланс					
<b>Обед</b>					
Костный рыбный бульон с зеленью	250	5,92	2,06	1,69	46,61
Крекеры из семян льна с чиа и прованскими травами	30	4,31	11,95	2,35	128,87
Треска в ароматных травах	150	33,74	16,29	0,72	284,24
Табуле из киноа с зеленью	150	4,22	16,68	13,56	227,44
<b>Полдник</b>					
Кокосовая панна котта	200	8,22	21,88	2,31	238,83
<b>Ужин</b>					
Семга на гриле	150	29,7	21,43		320,76
Зеленый салат с проростками	150	2,24	10,36	2,88	123,15
Масло оливковое	10		9,98		89,8
<b>Итого за день</b>		98,77	118,33	95,02	1 856,53

**БАЛАНС ВКУСА / Бездрожжевая диета Fish 1 800**

в меню возможны изменения

<b>05.12/Чт</b>	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал.
<b>Завтрак</b>					
Оладьи из кабачка с розмарином	180	8,43	6,42	30,16	213,31

Семга слабосоленая	80	18,35	12,04	0,82	189,94
Чай Herbarus, Заряд Витаминов					
<b>Обед</b>					
Нежный крем-суп из молодого цукини	250	2,99	16,88	14,36	222,56
Бездрожжевой хлеб	50	3,75	1,25	20,3	106
Судак запеченый	150	24,09	6,56	2,49	166
Шпинат с оливковым маслом	150	10,88	16,1	7,5	220,95
<b>Полдник</b>					
Пшенинное печенье с кедровым орехом, маком и муссом из лимона	90	4,56	2,87	23,91	140,4
Морс из облепихи	250	0,6	2,7	2,89	41,17
<b>Ужин</b>					
Палтус, приготовленный в ароматных травах	150	29,04	4,65	1,59	165,45
Лимонный дрессинг	20	0,03	15,36	0,12	139,46
Листья салата с авокадо, огурцами и оливковое масло	200	3,49	19,85	4,81	221,36
<b>Итого за день</b>		106,21	104,68	108,95	1 826,6

### БАЛАНС ВКУСА / Бездрожжевая диета Fish 1 800

в меню возможны изменения

<b>06.12/Пт</b>	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал.
<b>Завтрак</b>					
Каша из зеленой гречки с кокосовым молоком и кедровым орехом	250	11,09	17,82	45,67	383,66
Морс клюквенный НГ 2023 Дима	250	0,25	0,1	26,85	109,3
Чай Herbarus, Имбирная Энергия					
<b>Обед</b>					
Суп из лосося	250	10,16	8,67	9,07	155,69
Бездрожжевой хлеб	30	2,25	0,75	12,18	63,6
Лимонно-тимьяновые креветки на гриле	160	30,37	16,32	1,7	269,9
Киноа с зеленью	150	7,99	4,16	32,28	214,41
<b>Полдник</b>					
Гречнево-кокосовое печенье	90	2,61	21,57	18,78	279,28
<b>Ужин</b>					
Дорадо запеченное филе	180	32,4	5,4		172,8
Запеченный фенхель с листьями шпината	180	2,92	12,58	8,3	169,97
<b>Итого за день</b>		100,04	87,37	154,83	1 818,61

### БАЛАНС ВКУСА / Бездрожжевая диета Fish 1 800

в меню возможны изменения

<b>07.12/Сб</b>	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал.
<b>Завтрак</b>					
Овсяная каша с кокосовой стружкой	250	7,53	12,18	39,51	297,12
Желе из облепихи	150	15,61	4,94	5,2	132,14
Чай Herbarus, Стоп стресс					
<b>Обед</b>					
Кокосовый крем-суп из брокколи	250	3,79	18,78	3,92	204,19
Бездрожжевой хлеб	50	3,75	1,25	20,3	106
Золотистая дорадо с пармидье из цветной капусты	200	13,47	11,8	7,93	197,15
<b>Полдник</b>					
Кокосовый йогурт	250	5,23	28,89	3,35	296,34
<b>Ужин</b>					
Рыбные биточки	200	35,37	18,44	14,63	366,84
Салат из огурцов с редисом, кольраби и зеленью	200	3,15	0,28	9,01	51,5
Масло оливковое	20		19,96		179,6
<b>Итого за день</b>		87,9	116,52	103,85	1 830,88

### БАЛАНС ВКУСА / Бездрожжевая диета Fish 1 800

в меню возможны изменения

<b>08.12/Вс</b>	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал.
<b>Завтрак</b>					
Каша из киноа на кокосовом молоке с кедровым орехом	250	10,47	11,03	39,95	319,88
Клюквенный мусс	250	8,24	0,31	5,55	57,26
Чай зеленый Herbarus, Имбирь Мята					
<b>Обед</b>					
Крем суп из корня сельдерея	250	1,66	0,38	8,34	43,57
Бездрожжевой хлеб	40	3	1	16,24	84,8
Спагетти ширатаки с креветками НЕ РАЗОГРЕВАТЬ	200	10,26	16,1	3,19	201,34
Брюссельская капуста с оливковым маслом	150	5,46	5,49	8,43	114,96

<b>Полдник</b>					
Печенье овсяное на кокосовом масле	90	6,82	17,27	32,41	302,87
<b>Ужин</b>					
Лосось на пару	180	36,09	22,1	0,15	344,27
Зеленый салат с проростками	200	2,99	13,81	3,84	164,2
Масло авокадо	20		20		176,8
<b>Итого за день</b>		84,99	107,49	118,1	1 809,95