

БАЛАНС ВКУСА / Бездрожжевая диета 1 800 Ккал

в меню возможны изменения

02.12/Пн	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал.
Завтрак					
Гречневая каша на кокосовом молоке	250	12,72	9,5	55,83	359,41
Чай улун Herbarus, Ромашка Шиповник					
Обед					
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
Сибас под лаймом на зеленой подушке без помидоров	200	18,92	24,55	0,2	296,76
Рис бурый	150	4,63	1,38	45	216,25
Полдник					
Сэндвич из гречневых лепешек с семгой и авокадо	200	17,74	16,54	19,61	307,77
Морс из клюквы со стевией	250	0,2	0,08	1,48	7,62
Ужин					
Куриные наггетсы в кокосовой панировке	160	32,65	13,89	6,1	289,66
Запеченный фенхель с листьями шпината	200	3,24	13,98	9,22	188,85
Итого за день		95,63	81,48	162,9	1 804,05

БАЛАНС ВКУСА / Бездрожжевая диета 1 800 Ккал

в меню возможны изменения

03.12/Вт	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал.
Завтрак					
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					
Обед					
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
Перепелка с ароматными травами	150	32,88	7,11	0,45	208,81
Гречка отварная с овощами	150	5,58	9,58	24,61	206,72
Полдник					
Кокосовая панна котта	200	9,05	30,43	3,6	324,35
Ужин					
Мидии запеченные	200	27,54	24,33	9,01	369,65
Кабачок гриль с базиликом	150	1,13	5,19	8,46	86,12
Соус песто	30	0,81	8,82	0,61	83,94
Итого за день		92,77	101,4	125,46	1 809,91

БАЛАНС ВКУСА / Бездрожжевая диета 1 800 Ккал

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
Бездрожжевой хлеб	40	3	1	16,24	84,8
Цыпленок в зелени	150	40,43	9,77	1,97	262,69
Табуле из киноа с зеленью	200	5,63	22,23	18,08	303,26
Полдник					
Булочка из цукини с лососем и муссом из авокадо	200	24,04	21,78	10,96	340,16
Ужин					
Форель в лодочке	200	25,88	13,53	6,24	254,44
Спаржа с овощами	200	3,94	12,14	4,05	139,53
Итого за день		121,39	100,69	99,16	1 817,56

БАЛАНС ВКУСА / Бездрожжевая диета 1 800 Ккал

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
Обед					

Суп-пюре из белых корнеьев	250	2,72	0,43	7,64	45,71
Бездрожжевой хлеб	30	2,25	0,75	12,18	63,6
Томленая говядина	150	60,55	16,23	0,95	409,62
Салат из брокколи с огурцами, маслинами и оливковым маслом	180	3,53	9,13	6,12	123,29
Полдник					
Оладьи из кабачка с розмарином	200	9,37	7,13	33,51	237,01
Семга слабосоленая	70	16,06	10,53	0,72	166,2
Чай Herbalus, Заряд Витаминов					
Ужин					
Палтус, приготовленный в ароматных травах	180	34,85	5,58	1,91	198,54
Шпинат с оливковым маслом	150	10,88	16,1	7,5	220,95
Итого за день		149,01	82,22	111,06	1 812,01

БАЛАНС ВКУСА / Бездрожжевая диета 1 800 Ккал

в меню возможны изменения

06.12/Пт	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал.
Завтрак					
Бургер с индейкой и авокадо	250	25,85	23,68	11,36	368,15
Чай Herbalus, Имбирная Энергия					
Обед					
Кокосовый суп с морепродуктами	250	14,45	10,63	2,27	166,45
Бездрожжевой хлеб	50	3,75	1,25	20,3	106
Лимонно-тимьяновые креветки на гриле	160	30,37	16,32	1,7	269,9
Кус кус из цветной капусты с кедровым орехом	200	9,78	16,85	14,11	242,89
Полдник					
Пшенинное печенье с кедровым орехом, маком и муссом из лимона	120	6,08	3,83	31,88	187,2
Морс из брусники	250	0,53	0,38	11,94	56,75
Ужин					
Котлеты из бедра индейки	200	15,52	11,45	2,54	257,02
Салат из брокколи с огурцами и авокадо	200	4,11	12,77	6,36	163,61
Итого за день		110,44	97,16	102,46	1 817,97

БАЛАНС ВКУСА / Бездрожжевая диета 1 800 Ккал

в меню возможны изменения

07.12/Сб	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал.
Завтрак					
Каша из киноа на кокосовом молоке	250	9,95	10,22	38,77	306,2
Морс из клюквы со стевией	250	0,2	0,08	1,48	7,62
Чай Herbalus, Стоп стресс					
Обед					
Крем-суп из брокколи на овощном бульоне	250	3,14	5,4	5,44	83,08
Бездрожжевой хлеб	50	3,75	1,25	20,3	106
Золотистая дорадо с пармидье из цветной капусты	250	16,83	14,75	9,91	246,44
Киноа с зеленью	200	10,66	5,54	43,04	285,87
Полдник					
Кокосовое чиа с брусничным желе	200	7,01	25,12	17,3	265,3
Ужин					
Утка сувид п/ф	200	82,64	8	8,89	428,62
Салат из брокколи с огурцами и маслинами с оливковым маслом	150	2,4	8,19	5	105,37
Итого за день		136,58	78,55	150,13	1 834,5

БАЛАНС ВКУСА / Бездрожжевая диета 1 800 Ккал

в меню возможны изменения

08.12/Вс	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал.
Завтрак					
Кокосовая каша из бурого риса с маком	250	4,55	19,48	30,25	318,2
Чай зеленый Herbalus, Имбирь Мята					
Обед					
Бульон из перепелов	250	4,19	0,85	4,7	44,35
Бездрожжевой хлеб	50	3,75	1,25	20,3	106
Чикен-стейк	150	34,65	22,21		348,68
Соус песто	50	1,36	14,71	1,01	139,9
Табуле из пшена, цуккини и зелени	180	14,27	11,57	81,75	222,23
Полдник					
Батончик Enhel низкоуглеводный растительный с сывороточным белком и матча для улучшения производительности и работы мозга	35	7,16	12,4	3,87	164,79

Морс из облепихи	250	0,6	2,7	2,89	41,17
Ужин					
Паста цукини с фрикадельками из индейки	200	19,37	8,01	5,9	179,13
Зеленый салат с проростками	200	2,99	13,81	3,84	164,2
Масло авокадо	10		10		88,4
Итого за день		92,89	116,99	154,51	1 817,05