

**БАЛАНС ВКУСА / FMD**

в меню возможны изменения

11.11/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
Манго	150	1,23	0,57	20,07	90
Чай улун Herbarus, Ромашка Шиповник					
<b>Обед</b>					
Овощной суп со шпинатом без тыквы	250	1,78	0,31	5,16	31,73
Аджасандал	150	1,57	8,32	7,43	111,48
Рис бурый	150	4,63	1,38	45	216,25
<b>Ужин</b>					
Салат из свежей капусты с огурцом и укропом	150	2,38	5,14	6,3	82,24
Арахисная печеная тыква	200	3,9	15,4	15,25	216,35
<b>Итого за день</b>		28,21	40,62	155,04	1 107,46

**БАЛАНС ВКУСА / FMD**

в меню возможны изменения

12.11/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
Хурма	150	0,75	0,6	22,95	100,5
Чай черный Herbarus, Чабрец Мята					
<b>Обед</b>					
Крем-суп из цветной капусты с тимьяном	250	3,51	3,64	6,63	79,28
Гречка отварная с овощами	120	4,47	7,66	19,68	165,37
<b>Ужин</b>					
Салат с рукколой, ассорти чери и авокадо	150	5,8	13,68	8,8	181,64
<b>Итого за день</b>		22,12	34,52	96,44	791,34

**БАЛАНС ВКУСА / FMD**

в меню возможны изменения

13.11/Ср	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал.
<b>Завтрак</b>					
Рубиновые вафли на кокосовой муке (без яйца, лактозы и глютена)	130	10,79	6,89	42,86	267,8
Чай Herbarus, Спокойствие Баланс					
<b>Обед</b>					
Зеленый суп из щавеля	250	2,65	3,54	5,26	64,03
Свекольный мильфей с авокадо	150	2,81	14,38	9,39	188,29
<b>Ужин</b>					
Табуле из киноа с зеленью	120	3,38	13,34	10,85	181,95
Салат из печеной моркови и тыквы с авокадо	120	1,62	2,02	6,19	51,84
Масло оливковое	5		4,99		44,9
<b>Итого за день</b>		21,25	45,16	74,55	798,81

**БАЛАНС ВКУСА / FMD**

в меню возможны изменения

14.11/Чт	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал.
<b>Завтрак</b>					
Оладьи из кабачка с розмарином	200	9,37	7,13	33,51	237,01
Киви очищенный	150	1,2	0,6	12,15	70,5
Чай Herbarus, Заряд Витаминов					
<b>Обед</b>					
Пюре из гороха с ароматной зеленью	150	8,57	2,71	20,82	142
Салат из брокколи с огурцами, маслинами и оливковым маслом	150	2,94	7,61	5,1	102,74
<b>Ужин</b>					
Гречневая лапша с овощами	200	11,41	7,89	39,98	235,22
<b>Итого за день</b>		33,49	25,94	111,56	787,47

**БАЛАНС ВКУСА / FMD**

в меню возможны изменения

15.11/Пт	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал.
----------	----------	----------	---------	-------------	-------

<b>Завтрак</b>					
Каша из зеленой гречки с кокосовым молоком и кедровым орехом	200	8,87	14,25	36,54	306,93
Морс из брусники	250	0,53	0,38	11,94	56,75
Чай Herbarus, Имбирная Энергия					
<b>Обед</b>					
Морковно-кокосовый крем-суп	250	2,78	12,36	10,76	167,32
Киноа с зеленью	100	5,33	2,77	21,52	142,94
<b>Ужин</b>					
Овощной салат с сыром тофу	180	5,28	10,49	3,44	129,95
<b>Итого за день</b>		22,79	40,25	84,2	803,89

### БАЛАНС ВКУСА / FMD

в меню возможны изменения

<b>16.11/С6</b>	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал.
<b>Завтрак</b>					
Овсяная каша с кокосовой стружкой	200	6,02	9,74	31,61	237,7
Активированные орехи	20	3,48	11,45	2,41	126,5
Апельсин сегменты	150	1,35	0,3	12,15	64,5
Чай Herbarus, Стоп стресс					
<b>Обед</b>					
Кокосовый крем-суп из брокколи	250	3,79	18,78	3,92	204,19
Золотистая дорадо с пармидье из цветной капусты	150	10,1	8,85	5,94	147,86
<b>Ужин</b>					
Кокосовый йогурт	200	4,18	23,12	2,68	237,07
Салат из огурцов с редисом, кольраби и зеленью	150	2,36	0,21	6,76	38,62
Масло оливковое	10		9,98		89,8
<b>Итого за день</b>		31,28	82,43	65,47	1 146,24