

БАЛАНС ВКУСА / ЗДОРОВЫЙ МИКРОБИОМ - комплексное восстановление ЖКТ
в меню возможны изменения

20.01/Пн	Белки, г	Жиры, г	глеводы	Ккал.
Завтрак				
Каша на буром рисе на кокосовом молоке с манго, листьями лемонграса и кокосовыми чипсами	5,7	9,6	50,7	308
Обед				
Зеленые щи на курином бульоне с щавелем, шпинатом, куриными фрикадельками и перепелиным яйцом	22,8	11,3	14,7	246
Салат из цветной капусты с трюфельным маслом	2,9	15,5	9	173
Ужин				
Запеченая индейка с цуккини и брокколи	48,1	25,74	14,8	482
Итого за день	80	62	89	1209

БАЛАНС ВКУСА / ЗДОРОВЫЙ МИКРОБИОМ - комплексное восстановление ЖКТ
в меню возможны изменения

21.01/Вт	Белки, г	Жиры, г	глеводы	Ккал.
Завтрак				
Вафли из батата	17	12,6	40	384
Обед				
Суп с нутом	10,7	5,5	34,2	237
Котлеты из молодой капусты	7	7,7	22,3	183
Ужин				
Филе лосося с гарниром из шпината и кабачка	49,9	31,32	8,3	513
Итого за день	85	57	105	1317

БАЛАНС ВКУСА / ЗДОРОВЫЙ МИКРОБИОМ - комплексное восстановление ЖКТ
в меню возможны изменения

22.01/Ср	Белки, г	Жиры, г	глеводы	Ккал.
Завтрак				
Гречневая каша на кокосово-миндальном молоке с грушей и семенами чиа и льна, миндаль	8,6	20,1	40,3	351
Обед				
Финский рыбный суп	26,6	7,5	12,3	228
Хумус с овощными палочками	11,2	15,6	29	301
Ужин				
Куриная грудка запеченная со шпинатом	58,5	18,6	6,8	425
Итого за день	105	61	88	1368

БАЛАНС ВКУСА / ЗДОРОВЫЙ МИКРОБИОМ - комплексное восстановление ЖКТ
в меню возможны изменения

23.01/Чт	Белки, г	Жиры, г	глеводы	Ккал.
Завтрак				
Зеленый чиа пудинг, бананом и манго	5,9	16	36,4	296
Обед				
Овощной суп с пшеном и индейкой	24	5,2	19	214
Зеленый салат с креветками, чучка салатом, ореховая заправка	33	21	12	366
Ужин				
Филе трески с пюре из цв капусты и тар-тар из огурца	37	20,3	17,72	404
Итого за день	100	63	85	1280

БАЛАНС ВКУСА / ЗДОРОВЫЙ МИКРОБИОМ - комплексное восстановление ЖКТ

в меню возможны изменения

24.01/Пт	Белки, г	Жиры, г	глеводы	Ккал.
Завтрак				
Каша из белого киноа на миндальном молоке с миндалем и курагой	12,3	10,4	47	307
Обед				
Индийский овощной чечевичный суп	10,4	5	26	186
Заливное из судака	36,9	13,6	8,2	302
Ужин				
Котлеты из кролика с табуле без киноа	32,5	32,3	14,9	491
Итого за день	92	61	96	1286

БАЛАНС ВКУСА / ЗДОРОВЫЙ МИКРОБИОМ - комплексное восстановление ЖКТ
в меню возможны изменения

25.01/Сб	Белки, г	Жиры, г	глеводы	Ккал.
Завтрак				
Скрембл со лососем слабой соли и огурцом	29,7	17,3	8,6	303
Обед				
Крем- суп из брокколи с хлебцами	10,3	10,4	26,4	294
Зеленый салат с утиной грудкой и апельсином	23,7	19,5	6,7	298
Ужин				
Печеночные оладьи со шпинатом	31,1	17	29,3	391
Итого за день	95	64	71	1286

БАЛАНС ВКУСА / ЗДОРОВЫЙ МИКРОБИОМ - комплексное восстановление ЖКТ
в меню возможны изменения

26.01/Вс	Белки, г	Жиры, г	глеводы	Ккал.
Завтрак				
Медальоны из кабачка с кабачковой икрой	4,3	17,3	23	263
Обед				
Куриный суп пюре	25,9	17,7	6,9	286
Киноа с овощами	9,9	13,3	45,8	333
Ужин				
Говяжьи щеки с пюре из батата	33,8	25,5	24,7	497
Итого за день	74	56	94	1379