

БАЛАНС ВКУСА / ПАЛЕО Аутоимунный протокол fish

в меню возможны изменения

02.12/Пн	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал.
Завтрак					
Вафли на кокосовой муке и цветной капусты (без яйца, лактозы и глютена)	160	14,19	8,98	48,17	324,36
Салат из свежей капусты с огурцом и укропом	150	2,38	5,14	6,3	82,24
Оливковое масло с лимонным соком	10	0,03	7,49	0,08	67,85
Манго	150	1,23	0,57	20,07	90
Чай улун Herbagus, Ромашка Шиповник					
Обед					
Овощной суп со шпинатом без тыквы	250	1,78	0,31	5,16	31,73
Руккола с креветками и авокадо	200	20,56	23,6	2,99	315,68
Ужин					
Судак с цедрой лимона и зеленью	150	44,61	12,69	1,2	299,27
Арахисная печеная тыква	200	3,9	15,4	15,25	216,35
Итого за день		88,68	74,18	99,22	1 427,48

БАЛАНС ВКУСА / ПАЛЕО Аутоимунный протокол fish

в меню возможны изменения

03.12/Вт	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал.
Завтрак					
Зеленый салат с фрикадельками из семги	200	19,76	28,53	2,68	351,25
Кокосовый йогурт с брусничным желе	200	9,55	16,08	2,6	194,08
Чай черный Herbagus, Чабрец Мята					
Обед					
Крем-суп из цветной капусты с тимьяном	250	3,51	3,64	6,63	79,28
Мидии запеченные	180	24,78	21,89	8,11	332,69
Кабачок гриль с базиликом	180	1,35	6,23	10,15	103,35
Ужин					
Филе сибаса с прованскими травами	120	32,98	8,56	1,37	224,05
Салат из краснокочанной капусты с морковью	150	1,41	10,12	4,47	116,63
Итого за день		93,34	95,05	36,01	1 401,33

БАЛАНС ВКУСА / ПАЛЕО Аутоимунный протокол fish

в меню возможны изменения

04.12/Ср	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал.
Завтрак					
Рубиновые вафли на кокосовой муке (без яйца, лактозы и глютена)	150	12,45	7,95	49,45	309
Кокосовая панна котта с яблоком	150	5,46	18,06	4,61	203,68
Чай Herbagus, Спокойствие Баланс					
Обед					
Костный рыбный бульон с зеленью	250	5,92	2,06	1,69	46,61
Треска в ароматных травах	150	33,74	16,29	0,72	284,24
Свекольный мильфей с авокадо	120	2,25	11,5	7,51	150,63
Ужин					
Семга на гриле	120	23,76	17,14		256,61
Салат из печеной моркови и тыквы с авокадо	150	2,02	2,53	7,73	64,8
Масло оливковое	10		9,98		89,8
Итого за день		85,6	85,51	71,71	1 405,37

БАЛАНС ВКУСА / ПАЛЕО Аутоимунный протокол fish

в меню возможны изменения

05.12/Чт	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал.
Завтрак					
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
Киви очищенный	150	1,2	0,6	12,15	70,5
Чай Herbagus, Заряд Витаминов					
Обед					
Нежный крем-суп из молодого цукини	250	2,99	16,88	14,36	222,56
Судак запеченный	150	24,09	6,56	2,49	166
Шпинат с оливковым маслом	150	10,88	16,1	7,5	220,95
Ужин					

Палтус, приготовленный в ароматных травах	150	29,04	4,65	1,59	165,45
Листья салата с авокадо, огурцами и оливковое масло	150	2,62	14,89	3,61	166,02
Итого за день		97,6	78,14	72,68	1 414,73

БАЛАНС ВКУСА / ПАЛЕО Аутоиммунный протокол fish

в меню возможны изменения

06.12/Пт	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал.
Завтрак					
Тыквенный пудинг	200	12,58	23,75	22,05	352,81
Смузи из авокадо, банана, киви и шпинатом	250	2,85	13,3	20,89	222,04
Чай Herbarus, Имбирная Энергия					
Обед					
Суп из лосося	250	10,16	8,67	9,07	155,69
Лимонно-тимьяновые креветки на гриле	160	30,37	16,32	1,7	269,9
Запеченный фенхель с листьями шпината	180	2,92	12,58	8,3	169,97
Ужин					
Дорадо запеченное филе	150	27	4,5		144
Соте из овощей	200	4,83	3,98	13,29	107,86
Итого за день		90,71	83,1	75,3	1 422,27

БАЛАНС ВКУСА / ПАЛЕО Аутоиммунный протокол fish

в меню возможны изменения

07.12/Сб	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал.
Завтрак					
Рыбные биточки	160	28,3	14,75	11,7	293,47
Апельсин сегменты	150	1,35	0,3	12,15	64,5
Слива	150	1,2	0,45	14,4	73,5
Чай Herbarus, Стоп стресс					
Обед					
Кокосовый крем-суп из брокколи	250	3,79	18,78	3,92	204,19
Золотистая дорадо с пармитье из цветной капусты	250	16,83	14,75	9,91	246,44
Ужин					
Креветки на пару	180	25,76	16,36	1,81	306,97
Салат из огурцов с редисом, кольраби и зеленью	200	3,15	0,28	9,01	51,5
Масло оливковое	10		9,98		89,8
Итого за день		80,38	75,65	62,9	1 330,37

БАЛАНС ВКУСА / ПАЛЕО Аутоиммунный протокол fish

в меню возможны изменения

08.12/Вс	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал.
Завтрак					
Зеленый салат с семгой	200	23,14	24,6	2,94	332,75
Груша печеная	150	0,74	0,52	26,78	117,77
Чай зеленый Herbarus, Имбирь Мята					
Обед					
Крем суп из корня сельдерея	250	1,66	0,38	8,34	43,57
Лосось на пару	150	30,08	18,41	0,13	286,89
Зеленый салат с проростками	200	2,99	13,81	3,84	164,2
Масло авокадо	15		15		132,6
Ужин					
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
Итого за день		74,33	94,31	53,65	1 394,08