

БАЛАНС ВКУСА / ПАЛЕО Аутоиммунный протокол

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)	150	13,3	8,42	45,16	304,09
Паштет из печени индейки	90	11,53	20,15	2,65	94,68
Манго	150	1,23	0,57	20,07	90
Чай улун Herbarus, Ромашка Шиповник					
Обед					
Овощной суп со шпинатом без тыквы	250	1,78	0,31	5,16	31,73
Куриная грудка су-вид	150	32,15	12,25	0,6	241,56
Арахисная печеная тыква	150	2,93	11,55	11,44	162,26
Ужин					
Сибас под лаймом на зеленой подушке без помидоров	200	18,92	24,55	0,2	296,76
Запеченный фенхель с листьями шпината	200	3,24	13,98	9,22	188,85
Итого за день		85,08	91,78	94,5	1 409,93

БАЛАНС ВКУСА / ПАЛЕО Аутоиммунный протокол

в меню возможны изменения

03.12/Вт	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал.
Завтрак					
Яблочный кекс	150	4,98	22,05	30,44	348,9
Кокосовая панна котта	150	6,79	22,82	2,7	243,26
Чай черный Herbarus, Чабрец Мята					
Обед					
Крем-суп из цветной капусты с тимьяном	250	3,51	3,64	6,63	79,28
Перепелка с ароматными травами	150	32,88	7,11	0,45	208,81
Кабачок гриль с базиликом	150	1,13	5,19	8,46	86,12
Ужин					
Мидии запеченные	150	20,65	18,24	6,76	277,24
Салат из краснокочанной капусты с морковью	200	1,88	13,49	5,96	155,51
Итого за день		71,82	92,54	61,4	1 399,12

БАЛАНС ВКУСА / ПАЛЕО Аутоиммунный протокол

в меню возможны изменения

04.12/Ср	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал.
Завтрак					
Куриные маффины	200	34,02	5,68	2,94	208,81
Салат из огурцов с редисом, кольраби и зеленью	150	2,36	0,21	6,76	38,62
Масло оливковое	10		9,98		89,8
Ананас свежий	150	0,6	0,3	17,25	78
Чай Herbarus, Спокойствие Баланс					
Обед					
Суп из лосося	250	10,16	8,67	9,07	155,69
Цыпленок в зелени	150	40,43	9,77	1,97	262,69
Салат из печеной моркови и тыквы с авокадо	200	2,7	3,37	10,31	86,41
Масло оливковое	10		9,98		89,8
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		120,09	73,63	58,59	1 403,79

БАЛАНС ВКУСА / ПАЛЕО Аутоиммунный протокол

в меню возможны изменения

05.12/Чт	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал.
Завтрак					
Оладьи из кабачка с розмарином	150	7,03	5,35	25,13	177,76
Семга слабосоленая	50	11,47	7,52	0,51	118,71
Груша печеная	150	0,74	0,52	26,78	117,77
Чай Herbarus, Заряд Витаминов					
Обед					
Суп-пюре из белых кореньев	250	2,72	0,43	7,64	45,71
Томленая говядина	150	60,55	16,23	0,95	409,62

Салат из брокколи с огурцами, маслинами и оливковым маслом	150	2,94	7,61	5,1	102,74
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		131,18	59,34	75,52	1 391,8

БАЛАНС ВКУСА / ПАЛЕО Аутоиммунный протокол

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
Апельсиновый смузи с бананом и листьями романо	250	2,25	0,58	22,79	111,82
Чай Herbarus, Имбирная Энергия					
Обед					
Кокосовый суп с морепродуктами	250	14,45	10,63	2,27	166,45
Лимонно-тимьяновые креветки на гриле	130	24,67	13,26	1,38	219,3
Зеленый салат с семгой	150	17,36	18,45	2,21	249,56
Ужин					
Котлеты из бедра индейки	150	11,64	8,59	1,9	192,77
Соте из овощей	200	4,83	3,98	13,29	107,86
Итого за день		101,05	79,17	55,2	1 415,91

БАЛАНС ВКУСА / ПАЛЕО Аутоиммунный протокол

в меню возможны изменения

07.12/Сб	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал.
Завтрак					
Мусс из курицы	100	22,3	21,83	5,77	309,76
Овощи дип (огурец,авокадо, салат)	150	2,5	12,32	3,97	147,57
Апельсин сегменты	150	1,35	0,3	12,15	64,5
Чай Herbarus, Стоп стресс					
Обед					
Крем-суп из брокколи на овощном бульоне	250	3,14	5,4	5,44	83,08
Золотистая дорадо с пармиде из цветной капусты	250	16,83	14,75	9,91	246,44
Ужин					
Обезжиренная утиная грудка с яблочным чатни 2022 БЕЗ ПЕРЦА	200	32,94	18,98	7,35	342,37
Свекольный мильфей с авокадо	160	3	15,34	10,02	200,84
Итого за день		82,06	88,92	54,61	1 394,56

БАЛАНС ВКУСА / ПАЛЕО Аутоиммунный протокол

в меню возможны изменения

08.12/Вс	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал.
Завтрак					
Индейка с овощами	230	18,31	11,74	17,23	259,69
Киви очищенный	150	1,2	0,6	12,15	70,5
Морс из облепихи	250	0,6	2,7	2,89	41,17
Чай зеленый Herbarus, Имбирь Мята					
Обед					
Бульон из перепелов	250	4,19	0,85	4,7	44,35
Чикен-стейк	150	34,65	22,21		348,68
Брюссельская капуста с оливковым маслом	200	7,28	7,32	11,24	153,28
Ужин					
Паста цукини с фрикадельками из индейки	250	24,21	10,02	7,37	223,92
Зеленый салат с проростками	200	2,99	13,81	3,84	164,2
Масло авокадо	10		10		88,4
Итого за день		93,43	79,25	59,42	1 394,19