

БАЛАНС ВКУСА / Правильное питание 1200 Ккал

в меню возможны изменения

02.12/Пн	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал.
Завтрак					
Сырники протеиновые «Wellness»	100	14,83	15,02	5,85	235,95
Манго	120	0,99	0,45	16,05	72
Чай улун Herbarus, Ромашка Шиповник					
Обед					
Суп Том Ям	250	11,56	11,84	4,64	168,51
Сибас под лаймом на зеленой подушке с помидорами	150	14,43	18,46	0,62	225,88
Рис бурый	120	3,7	1,1	36	173
Ужин					
Куриные наггетсы в кокосовой панировке	120	24,49	10,42	4,57	217,24
Арахисная печеная тыква	120	2,34	9,24	9,15	129,81
Итого за день		72,34	66,53	76,88	1 222,39

БАЛАНС ВКУСА / Правильное питание 1200 Ккал

в меню возможны изменения

03.12/Вт	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал.
Завтрак					
Омлет с томатами	150	11,74	12,3	4,28	176,53
Чиа-пудинг с киви и свежей мятой	130	6,66	5,77	17,05	138,81
Чай черный Herbarus, Чабрец Мята					
Обед					
Фермерский борщ	250	8,71	4,75	17,84	151,68
Перепелка с ароматными травами	120	26,3	5,69	0,36	167,05
Гречка отварная с овощами	120	4,47	7,66	19,68	165,37
Ужин					
Мидии запеченные	150	20,65	18,24	6,76	277,24
Салат с рукколой, ассорти чери и авокадо	130	5,02	11,86	7,62	157,42
Итого за день		83,55	66,27	73,59	1 234,1

БАЛАНС ВКУСА / Правильное питание 1200 Ккал

в меню возможны изменения

04.12/Ср	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал.
Завтрак					
Творожная запеканка с тыквенным муссом	200	17,99	11,77	11,76	212,68
Соус сметана	30	0,75	6	1,02	61,8
Ананас свежий	150	0,6	0,3	17,25	78
Чай Herbarus, Спокойствие Баланс					
Обед					
Суп Вишисуаз с креветками	250	3,78	4,55	22,58	146,78
Цыпленок в зелени	120	32,34	7,82	1,58	210,15
Табуле из киноа с зеленью	150	4,22	16,68	13,56	227,44
Ужин					
Форель в лодочке	150	19,41	10,15	4,68	190,83
Спаржа с овощами	150	2,96	9,11	3,04	104,65
Итого за день		82,05	66,38	75,47	1 232,33

БАЛАНС ВКУСА / Правильное питание 1200 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	200	6,56	10,91	30,11	244,74
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	120	48,44	12,98	0,76	327,69
Картофельное пюре с маслом гхи	120	2,88	4,76	18,16	127,44
Ужин					
Карри из морского окуня	120	39,97	11,74	6,58	288,74
Салат из брокколи с огурцами, маслинами и оливковым маслом	120	2,35	6,09	4,08	82,2
Итого за день		103,66	47,43	94,11	1 234,29

БАЛАНС ВКУСА / Правильное питание 1200 Ккал

в меню возможны изменения

06.12/Пт	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал.
Завтрак					
Миндальные блинчики с грибами и паштетом из цыпленка	120	16,84	20,58	14,49	309,89
Соус сметана	30	0,75	6	1,02	61,8
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
Кус кус из цветной капусты с кедровым орехом	120	5,87	10,11	8,47	145,73
Ужин					
Котлеты из бедра индейки	120	9,31	6,87	1,52	154,21
Соте из овощей	120	2,9	2,39	7,97	64,74
Итого за день		77,04	70,42	59,91	1 233,91

БАЛАНС ВКУСА / Правильное питание 1200 Ккал

в меню возможны изменения

07.12/Сб	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал.
Завтрак					
Мусс из курицы	70	15,61	15,28	4,04	216,83
Бездрожжевой хлеб	30	2,25	0,75	12,18	63,6
Овощи дип (огурец, авокадо, салат)	70	1,17	5,75	1,85	68,86
Апельсин сегменты	120	1,08	0,24	9,72	51,6
Чай Herbarus, Стоп стресс					
Обед					
Крем-суп из брокколи на овощном бульоне	250	3,14	5,4	5,44	83,08
Обезжиренная утиная грудка с яблочным чатни 2022 БЕЗ ПЕРЦА	120	19,76	11,39	4,41	205,42
Булгур	120	7,22	8,73	37,31	256,98
Ужин					
Золотистая дорадо с пармидье из цветной капусты	120	8,08	7,08	4,76	118,29
Свекольный мильфей с авокадо	130	2,44	12,46	8,14	163,18
Итого за день		60,75	67,08	87,85	1 227,84

БАЛАНС ВКУСА / Правильное питание 1200 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	200	3,64	15,59	24,2	254,56
Киви очищенный	150	1,2	0,6	12,15	70,5
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
Табуле из пшена, цукини и зелени	150	11,89	9,64	68,13	185,19
Ужин					
Паста цукини с фрикадельками из индейки	200	19,37	8,01	5,9	179,13
Зеленый салат с проростками	130	1,94	8,98	2,5	106,73
Масло авокадо	5		5		44,2
Итого за день		76,88	70,88	117,58	1 233,34