

БАЛАНС ВКУСА / ПП 1800
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	45	36,5	7,25	538
Обед				
Зеленые щи на курином бульоне с щавелем, шпинатом, куриными фрикадельками и яйцом	8,49	16,4	14,98	239
Салат из цветной капусты с трюфельным маслом	29,8	24,2	26,9	446
Перекус				
Яблоки су-вид с грецким орехом	1,72	4,72	13,87	105
Ужин				
Запеченая индейка с цуккини и брокколи	48,05	22,26	29,26	517
Итого за день	133	103	96	1845

БАЛАНС ВКУСА / ПП 1800
в меню возможны изменения

21.01/Вт	Белки, г	Жиры, г	глеводы	Ккал.
Завтрак				
Брэкфаст боул с гречкой, яйцом-пашот, шпинатом, авокадо и маслом конфи (растительное масло, прогретое со специями)	20,63	31,12	12,33	409
Обед				
Суп минестроне с куриными фрикадельками	9,82	14,69	13,08	225
Зеленый салат с креветками	41,5	22	37	512
Перекус				
Мандарины	2,03	2,78	29,25	150
Ужин				
Котлеты из судака с салатом из овощей гриль и шампиньонов	41,45	21,3	31,75	483
Итого за день	124	93	112	1779

БАЛАНС ВКУСА / ПП 1800
в меню возможны изменения

22.01/Ср	Белки, г	Жиры, г	глеводы	Ккал.
Завтрак				
Буратта с рукколой, томатами и оливковым маслом + микс-салат	21,23	42,76	28,15	586
Обед				
Чечевичный суп	9,84	3,08	30,28	192
Медальоны из кабачка с креветками	40,7	13,6	14,24	342
Перекус				
Чиа пудинг с ягодами	12,38	10,99	6,8	176
Ужин				
Филе сибаса с овощным gratin	51	22,88	22,63	503
Итого за день	135	95	100	1799

БАЛАНС ВКУСА / ПП 1800
в меню возможны изменения

23.01/Чт	Белки, г	Жиры, г	глеводы	Ккал.
Завтрак				
Вафли из цуккини с соусом дзадзыхи	41,65	17,7	46,25	533
Обед				
Уха	19,47	18,04	14,6	299
Хумус с безглютеновыми гречишными хлебцами	21,18	23,85	11,78	352

Перекус				
Активированные орехи	5,48	6,44	3,24	93
Ужин				
Ленивые голубцы в южном овощном соусе	46,16	26,87	35,17	550
Итого за день	134	93	111	1827

БАЛАНС ВКУСА / ПП 1800
в меню возможны изменения

24.01/Пт	Белки, г	Жиры, г	глеводы	Ккал.
Завтрак				
Оладьи из батата с соусом из ряженки с апельсином	20,5	18,5	38,53	405
Обед				
Куриный суп с овощами	14,73	12,13	12,13	218
Греческий салат	20,5	36	15,5	480
Перекус				
Груша, запеченная с минделем и вишней	12,63	8,29	12,71	175
Ужин				
Медальоны из форели с микс-салатом и томатами черри	63,67	24,6	16,98	558
Итого за день	132	100	96	1836

БАЛАНС ВКУСА / ПП 1800
в меню возможны изменения

25.01/Сб	Белки, г	Жиры, г	глеводы	Ккал.
Завтрак				
Блины с мясом индейки + Зеленый салат	33,27	25,06	50,95	564
Обед				
Томатный суп с манго и морепродуктами	26,64	4,68	25,1	247
Стейк из молодой капусты с ореховым соусом	13,22	23,93	7,18	295
Перекус				
Пхали из шпината	9,15	13,45	7,45	187
Ужин				
Котлеты куриные с овощным соте	56,15	26,96	18,98	543
Итого за день	138	94	110	1836

БАЛАНС ВКУСА / ПП 1800
в меню возможны изменения

26.01/Вс	Белки, г	Жиры, г	глеводы	Ккал.
Завтрак				
Фритата с моцареллой и овощами	33,13	35,51	8,78	489
Обед				
Крем-суп из кабачка	4,05	8,55	21,15	180
Зеленый салат с запеченым лососем	45,22	20,46	18,63	439
Перекус				
Кето-хлеб	16,7	18,27	6,05	247
Ужин				
Кролик тушеный с овощами	35,79	18,68	35,4	451
Итого за день	135	101	90	1806