

**БАЛАНС ВКУСА / Правильное питание Fish 1300 Ккал**

в меню возможны изменения

11.11/Пн	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал.
<b>Завтрак</b>					
Сырники протеиновые «Wellness»	100	14,83	15,02	5,85	235,95
Манго	150	1,23	0,57	20,07	90
Чай улун Herbarus, Ромашка Шиповник					
<b>Обед</b>					
Суп Том Ям	250	11,56	11,84	4,64	168,51
Бездрожжевой хлеб	30	2,25	0,75	12,18	63,6
Судак с цедрой лимона и зеленью	120	35,69	10,15	0,96	239,42
Соус паназиатский	30	1,12	3,77	6,58	64,82
Рис бурый	120	3,7	1,1	36	173
<b>Ужин</b>					
Сэндвич из гречневых лепешек с семгой и авокадо	200	17,74	16,54	19,61	307,77
<b>Итого за день</b>		88,12	59,74	105,89	1 343,07

**БАЛАНС ВКУСА / Правильное питание Fish 1300 Ккал**

в меню возможны изменения

12.11/Вт	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал.
<b>Завтрак</b>					
Омлет с томатами	150	11,74	12,3	4,28	176,53
Хурма	150	0,75	0,6	22,95	100,5
Чай черный Herbarus, Чабрец Мята					
<b>Обед</b>					
Крем-суп из цветной капусты с тимьяном	250	3,51	3,64	6,63	79,28
Филе сибаса с прованскими травами	120	32,98	8,56	1,37	224,05
Гречка отварная с овощами	150	5,58	9,58	24,61	206,72
<b>Ужин</b>					
Мидии запеченные	180	24,78	21,89	8,11	332,69
Салат с рукколой, ассорти чери и авокадо	150	5,8	13,68	8,8	181,64
<b>Итого за день</b>		85,14	70,25	76,75	1 301,41

**БАЛАНС ВКУСА / Правильное питание Fish 1300 Ккал**

в меню возможны изменения

13.11/Ср	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал.
<b>Завтрак</b>					
Гречневая каша на кокосовом молоке	200	10,17	7,6	44,66	287,53
Кокосовая панна котта с яблоком	150	5,46	18,06	4,61	203,68
Чай Herbarus, Спокойствие Баланс					
<b>Обед</b>					
Костный рыбный бульон с зеленью	250	5,92	2,06	1,69	46,61
Треска в ароматных травах	120	26,99	13,03	0,58	227,39
Салат из печеной моркови и тыквы с авокадо	150	2,02	2,53	7,73	64,8
Масло оливковое	10		9,98		89,8
<b>Ужин</b>					
Семга на гриле	120	23,76	17,14		256,61
Свекольный мильфей с авокадо	120	2,25	11,5	7,51	150,63
<b>Итого за день</b>		76,57	81,9	66,78	1 327,05

**БАЛАНС ВКУСА / Правильное питание Fish 1300 Ккал**

в меню возможны изменения

14.11/Чт	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал.
<b>Завтрак</b>					
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 Herbarus, Заряд Витаминов					
<b>Обед</b>					
Нежный крем-суп из молодого цукини	250	2,99	16,88	14,36	222,56
Бездрожжевой хлеб	30	2,25	0,75	12,18	63,6
Судак запеченный	150	24,09	6,56	2,49	166
Пюре из гороха с ароматной зеленью	150	8,57	2,71	20,82	142
<b>Ужин</b>					

Палтус, приготовленный в ароматных травах	150	29,04	4,65	1,59	165,45
Салат из брокколи с огурцами, маслинами и оливковым маслом	150	2,94	7,61	5,1	102,74
<b>Итого за день</b>		97,86	58,22	99,67	1 336,1

### БАЛАНС ВКУСА / Правильное питание Fish 1300 Ккал

в меню возможны изменения

15.11/Пт	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал.
<b>Завтрак</b>					
Каша из зеленой гречки с кокосовым молоком и кедровым орехом	200	8,87	14,25	36,54	306,93
Смузи из авокадо, банана, киви и шпинатом	250	2,85	13,3	20,89	222,04
Чай Herbarus, Имбирная Энергия					
<b>Обед</b>					
Суп из лосося	250	10,16	8,67	9,07	155,69
Зеленый салат с семгой	120	13,88	14,76	1,76	199,65
Киноа с зеленью	120	6,4	3,33	25,82	171,52
<b>Ужин</b>					
Лимонно-тимьяновые креветки на гриле	120	22,78	12,24	1,27	202,43
Соте из овощей	120	3,01	4,36	9,65	88,39
<b>Итого за день</b>		67,95	70,91	105	1 346,65

### БАЛАНС ВКУСА / Правильное питание Fish 1300 Ккал

в меню возможны изменения

16.11/Сб	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал.
<b>Завтрак</b>					
Рыбные биточки	160	28,3	14,75	11,7	293,47
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					
<b>Обед</b>					
Кокосовый крем-суп из брокколи	250	3,79	18,78	3,92	204,19
Золотистая дорадо с пармидье из цветной капусты	200	13,47	11,8	7,93	197,15
<b>Ужин</b>					
Креветки на пару	150	21,47	13,63	1,51	255,81
Салат из огурцов с редисом, кольраби и зеленью	200	3,15	0,28	9,01	51,5
Масло оливковое	10		9,98		89,8
<b>Итого за день</b>		74,03	81,84	50,19	1 303,99

### БАЛАНС ВКУСА / Правильное питание Fish 1300 Ккал

в меню возможны изменения

17.11/Вс	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал.
<b>Завтрак</b>					
Каша из киноа на кокосовом молоке с кедровым орехом	250	10,47	11,03	39,95	319,88
Груша печеная	150	0,74	0,52	26,78	117,77
Чай зеленый Herbarus, Имбирь Мята					
<b>Обед</b>					
Крем суп из корня сельдерея	250	1,66	0,38	8,34	43,57
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
<b>Ужин</b>					
Лосось на пару	150	30,08	18,41	0,13	286,89
Зеленый салат с проростками	150	2,24	10,36	2,88	123,15
Масло авокадо	10		10		88,4
<b>Итого за день</b>		60,91	72,29	89,7	1 295,96