

БАЛАНС ВКУСА / Правильное питание Fish 1300 Ккал

в меню возможны изменения

04.11/Пн	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал.
Сет соусов (Жгучий цитрус, Желтая слива, Клубника-чия)	90	1,15	4,34	11	86,96
Завтрак					
Бургер безглютеновый на цукини с семгой и авокадо	250	23,23	14,86	13,09	284,95
Хурма	150	0,75	0,6	22,95	100,5
Чай Herbarus, Заряд Витаминов					
Обед					
Суп с семгой и бурым рисом	250	18,6	8,71	18,32	228,24
Тыквенные семечки	15	4,53	7,35	0,71	83,85
Зеленый салат с креветками	200	15,73	16,96	5,35	241,96
Запеченная брокколи	120	3,61	4,46	5,18	79,44
Ужин					
Дорадо запеченное филе	120	21,6	3,6		115,2
Рагу из запеченных овощей	200	3,97	10,67	9,05	150,74
Итого за день		93,17	71,55	85,65	1 371,84

БАЛАНС ВКУСА / Правильное питание Fish 1300 Ккал

в меню возможны изменения

05.11/Вт	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал.
Сет соусов (Жгучий цитрус, Желтая слива, Клубника-чия)	90	1,15	4,34	11	86,96
Завтрак					
Сырники шоколадно-банановые «Happiness»	100	9,91	14,93	18,57	263,1
Свежий гранат	120	0,84	0,72	17,4	86,4
Чай Herbarus, Имбирная Энергия					
Обед					
Суп-пюре из чечевицы и цветной капусты	250	5,95	18,21	13,8	235,44
Лимонно-тимьяновые креветки на гриле	120	22,78	12,24	1,27	202,43
Гречка отварная с овощами	100	3,72	6,38	16,4	137,81
Ужин					
Треска в ароматных травах	100	22,49	10,86	0,48	189,49
Салат с редисом, каперсами и цукини	120	1,15	9,22	3,89	104,27
Итого за день		67,99	76,9	82,81	1 305,9

БАЛАНС ВКУСА / Правильное питание Fish 1300 Ккал

в меню возможны изменения

06.11/Ср	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал.
Сет соусов (Жгучий цитрус, Желтая слива, Клубника-чия)	90	1,15	4,34	11	86,96
Завтрак					
Рубиновые вафли на кокосовой муке (без яйца, лактозы и глютена)	150	12,45	7,95	49,45	309
Фейхоа очищ. п/ф	150	1,47	0,9	9,78	53,1
Чай Herbarus, Стоп стресс					
Обед					
Кокосовый крем-суп из брокколи	250	3,79	18,78	3,92	204,19
Семга на гриле	150	29,7	21,43		320,76
Табуле из пшена, цукини и зелени	120	9,65	7,73	55,32	152,25
Ужин					
Кальмар фаршированный судаком и рисом	150	20,39	2,36	12,94	158,15
Салат из хрустящего яблока с редисом	200	1,7	0,39	9,71	52,55
Итого за день		80,3	63,88	152,12	1 336,96

БАЛАНС ВКУСА / Правильное питание Fish 1300 Ккал

в меню возможны изменения

07.11/Чт	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал.
Сет соусов (Клюква, Облепиха, Нежный авокадо)	90	1,08	5,76	5,76	85,5
Завтрак					
Амарант с кедровым орехом	250	8,31	11,57	32,55	276,99
Смузи из ананаса и груши и базилика	250	0,86	0,41	19,82	90,65
Чай зеленый Herbarus, Имбирь Мята					

Обед					
Кокосовый суп с морепродуктами	250	14,45	10,63	2,27	166,45
Спагетти ширатаки с лососем и креветками НЕ РАЗОГРЕВАТЬ	250	20,39	17,49	2,11	259,24
Кабачок гриль с базиликом	150	2,27	5,39	8,96	94,44
Ужин					
Запеченное филе дорадо	160	29,76	6,65	0,5	191,17
Винегрет	200	3,18	7,31	17,43	145,09
Итого за день		80,3	65,21	89,4	1 309,53

БАЛАНС ВКУСА / Правильное питание Fish 1300 Ккал

в меню возможны изменения

08.11/Пт	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал.
Сет соусов (Клюква, Облепиха, Нежный авокадо)	90	1,08	5,76	5,76	85,5
Завтрак					
Оладьи из киноа и цукини	250	6,34	19,43	29,23	328,24
Киви очищенный	150	1,2	0,6	12,15	70,5
Чай улун Herbarus, Ромашка Шиповник					
Обед					
Суп из лосося	250	10,16	8,67	9,07	155,69
Кальмар гриль	150	23,28	4,43	3,13	148,88
Картофель беби с розмарином	180	3,67	9,44	28,49	215,24
Ужин					
Креветки на пару	150	21,47	13,63	1,51	255,81
Салат из огурцов с редисом, кольраби и зеленью	250	3,94	0,35	11,26	64,37
Итого за день		71,14	62,31	100,6	1 324,23

БАЛАНС ВКУСА / Правильное питание Fish 1300 Ккал

в меню возможны изменения

09.11/Сб	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал.
Сет соусов (Жгучий цитрус, Желтая слива, Клубника-чия)	90	1,15	4,34	11	86,96
Завтрак					
Каша из зеленой гречки с кокосовым молоком и кедровым орехом	250	11,09	17,82	45,67	383,66
Запеченное яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5
Чай черный Herbarus, Чабрец Мята					
Обед					
Суп пюре из брокколи и шпината	250	5,17	3,37	3,71	73,59
Бездрожжевой хлеб	30	2,25	0,75	12,18	63,6
Рыбные котлеты с треской	180	20,4	10,86	0,73	182,14
Рисовый микс	150	5,31	2,15	45	225,7
Ужин					
Палтус, приготовленный в ароматных травах	120	22,99	3,69	0,8	129,61
Салат из фенхеля и капусты	250	2,87	0,56	15,17	86,06
Итого за день		71,83	44,14	148,96	1 301,82

БАЛАНС ВКУСА / Правильное питание Fish 1300 Ккал

в меню возможны изменения

10.11/Вс	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал.
Сет соусов (Жгучий цитрус, Желтая слива, Клубника-чия)	90	1,15	4,34	11	86,96
Завтрак					
Каша из киноа на кокосовом молоке с кедровым орехом	200	8,88	12,73	32,53	293,03
Айва на пару	150	0,9	0,76	14,4	72
Чай Herbarus, Спокойствие Баланс					
Обед					
Нежный крем-суп из молодого цукини	250	2,99	16,88	14,36	222,56
Филе дорадо в лимонной траве	150	24,07	1	2,2	122,47
Пюре из цветной капусты	150	2,08	6,49	3,49	81,06
Ужин					
Рулетики из судака в молодом кабачке	150	36,52	1,96	5,49	186,33
Батат, запеченный с розмарином	100	2,34	3,31	24,95	155,22
Овощной салат из редиса,огурца,авокадо и зелени	200	2,97	4,54	6,83	83,53
Итого за день		81,9	52,01	115,25	1 303,16