

Баланс 1600 Неделя №1

Понедельник

		Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Выход
1-й прием	Запеканка с кремом из зеленого горошка и брокколи на песочном тесте (яйцо,молоко 1%,горошек зеленый брокколи, песочное тесто)	9,8	8,4	5,7	137,6	210,0
2-й прием	Кофейные Сырники с финиками со сметаной (творог 5%, яйцо, финики,кофе заварной, мука овсяная,овсянка, сметана)	2,1	13,0	9,0	191,3	110,0
3-й прием	Крем-суп из зеленых овощей с кусочками индейки (зеленый горошек, фасоль зеленая,брокколи,лук репчатый,чеснок,морковь,картофель, молоко 1%, бульон овощной)	8,7	15,5	38,6	271,3	290,0
	Пенне с итальянским соусом из свежих овощей и говядиной с "Пармезаном" (пенне, томаты свежие, перец, лук р. чеснок, базилик св.,говядина, бульон куриный, Сыр "Пармезан")	19,7	9,8	73,1	459,5	260,0
4-й прием	Фокачча зеленая с творожным муссом из копченной индейки (домашняя фокачча, соус "Песто", индейка филе собственного копчения, сливки 10%, творожный сыр)	20,5	14,5	29,4	323,5	160,0
5-й прием	Сайда жареная в муке с тушеными овощами (сайда, розмарин, ботат,тыква,картофель,имбирь)	16,3	10,0	18,6	216,1	220,0
		77,1	71,2	174,4	1599,3	1250,0

Вторник

		Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Выход
1-й прием	Гранола с манго (творог 5%, йогурт, овсянка, мед, микс орехов, мед, мятный порошок)	15,3	14,0	17,9	259,2	160,0
2-й прием	Запеканка творожная с облепихой (творог 5%, яйцо, мука кукурузная,овсянка, облепиха)	14,4	9,2	24,0	236,2	130,0
3-й прием	Сайда с кукурузными оладушками (сайда, розмарин, помидор, соус "Песто", кукуруза, кукурузная мука, яйцо)	13,4	15,1	48,3	383,4	270,0
4-й прием	Смузи с клетчаткой и черникой (кефир 1%, йогурт домашний, клетчатка, черника, банан)	12,8	11,2	62,4	396,3	320,0
5-й прием	Куриная печень печенная в пергаменте (куриная печень,перец, луком, чесночком, тимьян, томаты, картофель, грибы)	26,2	11,9	24,3	337,3	270,0
		82,1	61,4	176,9	1612,4	1150,0

среда

		Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Выход
1-й прием	Каша пшеница на кокосовом молоке с кокосовой стружкой (пшено, молоко 1%, кокосовое молоко, кокосовая стружка)	19,4	4,7	60,6	330,2	250,0
2-й прием	Запеканка творожная с бананами в кляре (творог 5%, яйцо,овсяная мука, овсянка,банан,кляр на воде)	18,8	4,5	15,0	209,4	160,0
3-й прием	Суп из шпината с грецкими орехами и картофелем (бульон овощной,шпинат, лук р., картофель, сухие травы, орех грецкий)	13,3	12,3	14,4	216,0	290,0
	Салат "Цезарь" с копченой курочкой (айсберг, сухарики, кура филе, помидор, соус на желтках)	1,5	2,1	8,5	59,3	150,0
4-й прием	Тыквенные оладьи с йогуртом (тыква,морковь,лук р, овсяная мука,яйцо,йогурт греческий)	6,3	9,9	23,3	231,5	320,0
5-й прием	Сайда с вьетнамским соусом с жареным рисом с яйцом (сайда филе, лук репчатый, рис, специи, соус вьетнамский, яйцо, соевый соус)	25,4	25,2	67,6	529,3	240,0
		84,7	58,7	189,4	1575,7	1410,0

Четверг

		Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Выход
1-й прием	Сэндвич с зеленым салатом и овощами печеными на мангале (хлеб зерновой, салат "Айсберг", баклажан,кабачок, помидор,соус "Креольский")	3,9	19,4	22,1	181,7	160,0
2-й прием	Фрикассе с ананасами и рисом (кура филе, лук репчатый, ананас, тимьян, сливки 10%, куриный бульон, рис)	8,3	52,3	33,3	224,0	160,0
3-й прием	Смузи с бананами, клюквой и кусочками шоколада (кефир 1%, йогурт греческий, клюква, банан, шоколад 70%)	12,8	9,2	41,5	396,3	320,0
4-й прием	Оленина с брусникой и печеным картофелем (оленина, брусника, картофель, малосоленный огурчик)	28,1	15,1	53,8	512,3	240,0
5-й прием	Сайда с сырным соусом и полбой (Сайда филе, соус сырный с горгонзоллой, полба)	28,4	14,4	12,9	291,2	250,0
		81,5	110,4	163,5	1605,4	1130,0

Пятница

		Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Выход
1-й прием	Сливочный омлет с сушеными помидорами (яйцо, молоко 1%, помидор сушеный, зелень, сметана)	16,0	12,3	15,6	214,4	260,0
2-й прием	Кекс ванильный с сухофруктами и кунжутом (яйцо, ваниль, масло сливочное, мука пшеничная, мука кукурузная, курага, чернослив, кунжут)	12,8	7,6	21,1	179,6	160,0
3-й прием	Говядина печенная с картофелем Айдахо и Китайским соусом (говядина, картофель, соус Китайский)	17,6	6,9	70,7	415,7	250,0
4-й прием	Спагетти с фрикасе из индейки и соусом "Терияки" (спагетти, индейка филе, лук репч., соус "Терияки", кунжут)	19,4	15,1	54,6	429,2	270,0
5-й прием	Мясные фрикадельки с клюквенным соусом и рисом (фарш мясной(говядина, кура фили, клюква, бульон мясной, кукурузный крахмал, рис)	20,8	18,3	44,4	404,5	240,0
		86,6	60,2	206,4	1643,4	1180,0

Суббота

		Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Выход
1-й прием	Оладушки с клетчаткой творожным кремом (яйцо, кефир 1 %, клетчатка, творог, чеснослив, изюм, курага, ваниль)	9,5	9,2	32,5	214,0	210,0
2-й прием	Запеканка творожная с апельсинами (творог 5%, яйцо, апельсины, мука овсяная, овсянка)	19,6	20,9	34,3	243,2	210,0
3-й прием	Борщ с говядиной со сметаной (бульон мясной, говядина, капуста б/к, лук р., морковь, свекла, чеснок, сметана)	3,3	5,7	14,4	130,6	430,0
	Овсяное печенье с конопляной мукой и изюмом (овсянка, яйцо, банан, кефир 1%, конопляная мука, изюм)	11,2	8,7	62,5	316,6	160,0
4-й прием	Копченая индейка с гречей и грибами(индейка филе, греча, лук репч., грибы)	22,6	8,9	29,8	364,8	270,0
5-й прием	Форель с манговым рагу и рисом (форель филе, рис, манговое рагу(манго, лук р., чеснок, имбирь, перец болг., перец чили, мед, кумин, кинза)	23,8	26,9	38,8	306,1	260,0
		90,0	80,3	212,3	1575,3	1540,0

Воскресенье

		Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Выход
1-й прием	Каша рисовая на молоке с грильяжем из орехов и семечек(рис,молоко 1%, молоко, ореховый микс, мед)	5,4	5,4	57,9	258,8	260,0
2-й прием	Блины с маком и печенной грушей (блины, мак, груша, ваниль)	7,7	3,4	3,7	108,6	120,0
3-й прием	Печенная кура с помидорами и луком с орегано и Кус кусом(кура филе, лук р., помидор, чеснок, орегано сухой, Кускус)	13,0	19,0	25,8	273,4	260,0
	Мексиканский суп Чиле с мясным фаршем и сыром (лук р., перец болг, сухие травы, темное пиво, фасоль красная, помидоры, халапеньо, мясной бульон, говядина, сыр "Чеддер", сметана)	13,0	48,1	25,0	484,8	290,0
4-й прием	Гречневая лапша с говядиной в соусе Карри (гречневая лапша, лук р., морковь, перец болг., помидоры, говядина, соус Карри)	16,9	5,8	42,9	290,1	210,0
5-й прием	Горбуша с печеным перцем и булгуром (Горбуша филе, перец болг., булгур, оливковое масло)	21,0	10,5	15,8	236,0	210,0
		77,0	92,2	171,1	1651,7	1350,0