

Баланс 1200 Неделя №2

Понедельник

		Белки	Жиры	Углеводы	алорийнос	Выход
1-й прием	Каша из гречи с черносливом и орехом(греча,молоко 1 %, чернослив, орех грецкий)	8,1	11,5	35,6	222,4	180,0
2-й прием	Шоколадные блинчики с бананами(яйцо,мука,молоко 1 %, какао,шоколад молочный, бананы)	5,9	3,4	24,9	140,8	100,0
3-й прием	Тыквенный крем-суп на кокосовом молоке мидиями (тыква,картофель,морковь,лук р.,чеснок,кокосовое молоко,мидии)	4,0	5,5	9,0	89,6	220,0
	Салат с рисовой лапшой печеной треской в пергаменте со свежими травами и овощами(рисовая лапша, треска, базилик, айсберг,перец,помидор,огурец св., рисовая заправка)	6,7	4,3	8,6	164,7	160,0
4-й прием	Куриные котлетки на пару с бурым рисом и зеленым горошком (кура филе, пшеничный хлеб,молоко,яйцо,овсянка, бурый рис,зеленый горошек)	27,0	8,4	62,2	425,6	180,0
5-й прием	Треска скремом из авокадо и отварным картофелем(треска филе, картофель, сметана 10% ,кинза,авокадо,чеснок,перец чили,восточные специи)	16,9	4,2	22,6	190,2	180,0
		68,6	37,3	162,9	1233,3	1020,0

Вторник

		Белки	Жиры	Углеводы	алорийнос	Выход
1-й прием	Макки роти(плоский домашний хлеб панджаби из кукурузной муки с домашнем сыром (кукурузная мука, индийские травы и специи,вода, брынза)	5,0	3,8	33,8	233,9	140,0
2-й прием	Сырники с овсянкой и клетчаткой с изюмом и йогуртом (творог 5%, яйцо,мука овсяная, овсянка, клетчатка, изюм, домашний йогурт)	16,9	7,0	8,4	192,2	100,0
3-й прием	Копченая курочка с гороховым пюре с печеными кабачками(кура филе, горох зеленый, лук репч, кабачки,молоко 1 %)	9,9	13,8	26,0	219,2	190,0
4-й прием	Бефстроганов из говядины с тыквой в мясном соусе и кус кусом (говядина, тыква св., лук р., соус "Демид Гляс", кускус)	20,9	8,3	33,8	336,4	180,0
5-й прием	Зубатка запеченная в пергаменте с помидорами,базиликом с вегетарианскими котлетками(зубатка филе, помидор,базилик, перец, кабачок,картофель,баклажан,яйцо,морковь, овсяная мука)	18,0	9,9	12,5	205,3	190,0
		70,7	42,8	114,5	1187,0	800,0

Среда

		Белки	Жиры	Углеводы	алорийнос	Выход
1-й прием	Омлет с овощами и шпинатом(яйцо. Молоко 10%, шпинат,мускатный орех, лук репч., помидор)	16,3	9,0	9,8	98,4	120,0
2-й прием	Смузи с облепихой (кефир 1%, йогурт Греческий, облепиха, банан)	10,6	8,4	46,8	297,2	240,0
3-й прием	Боннский крем-суп из цветной капусты с слайсами из индейки (цветная капуста,морковь.лук р., картофель, молоко 1% овощной бульон, куриный бульон, индейка филе)	8,4	4,2	14,9	142,4	220,0
	Зеленый салат с осьминогом, картофелем ратэ и соусом «Песто» из свежих трав (осьминоги, картофель "Стоун", салат Айсберг, перец,огурец св., помидор, соус "Песто"	8,6	6,0	7,4	117,8	120,0
4-й прием	Мясные тефтели с тушеной квашеной капустой с травами и красной фасолью(фарш мясной, квашенная капуста, фасоль красная, тмин, яйцо, молоко 1%, томаты)	21,8	17,0	41,8	292,0	190,0
5-й прием	Треска запеченная с тимьяном,перчком и луком порей. Подается с красной чечевицей (треска филе, тимьян св., лук порей, перец, красная чечевица)	15,2	11,4	38,6	284,0	170,0
		80,9	56,0	159,3	1231,8	1060,0

Четверг

		Белки	Жиры	Углеводы	алорийнос	Выход
1-й прием	Каша из 7 злаков с медом (смесь злакова(пшено,геркулес,ячмень, греча, отруби, пшеница, манка, молоко 1%, мед)	8,6	5,8	33,6	169,6	180,0
2-й прием	Творожная Панна котта с фисташками (молоко1%, агар агар, фисташки, сливки 10%)	25,2	1,9	13,8	165,9	160,0
3-й прием	Вегетарианский индийский карри из нута	11,4	11,1	31,5	256,2	190,0

4-й прием	Тефтели в панировке в соусе из помидор с гречей и луком(фарш мясной, сухари, помидоры, греча)	18,7	15,4	32,2	319,7	180,0
5-й прием	Оладьи из горбуши с рисом и тархуном(горбуша, рис, розмарин,яйцо,сливки 10%, рис, тархун)	14,3	11,4	21,2	261,6	170,0
		78,2	45,6	132,3	1173,0	880,0

Пятница

		Белки	Жиры	Углеводы	калорийность	Выход
1-й прием	Творог с манговым пюре и семенами чиа(творог 5%, манго, семена чиа)	5,0	5,0	15,1	186,0	120,0
2-й прием	Сырники с курагой и сметаной(творог 5%, овсяная мука, овсянка, яйцо, курага, сметана)	22,3	6,4	19,0	124,8	100,0
3-й прием	Индейка, припущенная на пару с перловкой и овощами сое(индейка филе, перловка, лук р., перец, кабачок,баклажан,морковь, специи)	18,9	9,2	44,0	390,4	180,0
4-й прием	Ростбиф из говядины в вьетнамском маринаде с размоином и чесноком с ботатом(говядина, розмарин,чеснок,имбирь.перец чили, рисовый уксус, рыбный соус ботат)	21,2	14,9	36,2	329,6	190,0
5-й прием	Рыбная запеканка со свежими овощами в яйце с картофелем Рате(картофель, яйцо, лук р., морковь, перец, кабачок, баклажан,томат, соус "Бешмель", сыр Гауда)	16,9	9,0	26,4	238,4	180,0
		84,3	44,5	140,7	1269,2	770,0

Суббота

		Белки	Жиры	Углеводы	калорийность	Выход
1-й прием	Рисовая каша с изюмом(рис, молоко 1%, изюм)	5,0	7,2	33,8	226,1	220,0
2-й прием	Оладьи фруктовые с домашнем йогуртом(молоко 1%, яйцо,мука пш., йогурт,киви,бананы,яблоки,груши, апельсины)	5,9	6,6	26,1	152,0	100,0
3-й прием	Куриный бульон с индейкой и курой со свежими овощами лапшой(куриный бульон, картофель,индейка, лук р.,морковь,помидор,лук порей)	8,1	0,5	6,0	58,3	240,0
	Салат со стеклянной лапшой, перчиком, китайским салатом, курочкой и рисовой заправкой(лапша,рисовая, перец, салат китайский, кури филе, огурец св., помидор,риосвая заправка)	10,8	5,5	24,2	160,8	110,0
4-й прием	Фрикадельки с сыром брынза с толченной чечевицей(мясной фарш, сыр брынза, чечевица зеленая,соус "Дем Гляс")	24,0	11,7	38,2	361,6	180,0
5-й прием	Рулет из судака с пюре из картофеля и сельдерея(судак, картофель,корень сельдерея, молоко 1%,соус "Песто", розмарин)	12,8	7,7	14,6	267,8	190,0
		66,6	39,2	142,9	1226,6	1040,0

Воскресенье

		Белки	Жиры	Углеводы	калорийность	Выход
1-й прием	Омлет с миксом грибов (яйцо,молоко 1%, лук р., шампиньоны,вешанки,сметана 10%)	12,7	10,4	6,9	158,4	120,0
2-й прием	Шарлотка с яблоком (яйцо,масло сл, молоко 1%, яблоки,разрыхлитель,мед)	5,7	6,6	33,2	152,8	80,0
3-й прием	Филе индейки карри с овощным Рататуюем (индейка филе, кокосовое молоко,сливки 10%, баклажан,кабачок,морковь,лук р., чеснок.базилик св., микс сухих трав,перец)	10,7	6,0	9,2	194,4	180,0
4-й прием	Полента с сое из морепродуктов (кукурузная крупа, сливки 10%, креветочный бульон, перец,помидоры,лук р., чеснок,мидии,кальмары,осьминоги, креветки, розмарин,базилик)	26,0	8,5	66,8	380,0	200,0
5-й прием	Горбуша печенная с томатами и базиликом с булгуром и оливковым маслом (горбуша, томаты,базилик, булгур, ол. Масло)	16,2	10,2	27,0	317,6	190,0
		71,3	41,7	143,1	1203,2	770,0