

## баланс 1200 4 неделя

### понедельник

		Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Выход
<b>1-й прием</b>	Мильфей с творожные кремом и печеным перцем с базиликом (ржаные хлебцы, творожный мусс, перец печеный, соус "Песто"	10,2	6,5	24,6	196,1	100,0
<b>2-й прием</b>	Салат с булгуром кальмарами и овощами (салат "Айсберг", кальмары, перец, помидор, огурец св., Лимонная заправка)	13,4	7,6	31,4	249,3	160,0
<b>3-й прием</b>	Уха из форели и судака с помидорами (форель, судак, лук порей, помидоры, картофель, рыбный бульон)	34,6	6,0	14,2	265,7	240,0
	Филе трески с зеленой фасолью и цитрусовой Сальсой с авокадо (треска филе, зеленая фасоль, сальса: апельсин, лимон, авокадо, базилик)	13,1	22,6	2,2	131,6	80/20/120
<b>4-й прием</b>	Вафли с творожно-фруктовым кремом (доманин вафли, творог 5%, творожный сыр, бананы, киви, апельсин, яблоко, виноград)	11,4	9,5	13,6	222,9	120,0
<b>5-й прием</b>	Котлетки из цветной капусты с йогуртовым соусом (цветная капуста, яйцо, мука пш, овсянка, сухари, йогурт греческий)	8,4	2,0	24,6	152,3	200,0
		<b>91,1</b>	<b>54,2</b>	<b>110,6</b>	<b>1217,9</b>	<b>820,0</b>

### Вторник

		Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Выход
<b>1-й прием</b>	Омлет с печеной тыквой и свежей петрушкой (яйцо, молоко 1%, тыква, петрушка)	18,2	14,7	7,4	235,5	160,0
<b>2-й прием</b>	Творожная запеканка с клубничным вареньем (творог 5%, овсянка, мука овсяная, яйцо, клубника)	18,4	8,6	21,4	240,3	160,0
<b>3-й прием</b>	Картофельные Ньеки с печеной говядиной и соусом "Сотерн" и шалфеем (картофель, кукурузная мука, яйцо, сыр "Пармезан", лук р., чеснок, шалфей, говядина, масло сл., вино б.)	4,7	12,5	36,2	336,2	200,0
<b>4-й прием</b>	Зеленый смузи с сельдереем и базиликом и огурцом (кефир 1%, йогурт Греческий, сельдерей стебель, огурец св., базилик)	5,0	2,3	14,0	260,2	240,0
<b>5-й прием</b>	Котлетки из кролика с тыквенным пюре (кролик, яйцо, овсяная мука, тыква, молоко 1%)	14,2	11,4	6,6	189,1	200,0
		<b>60,5</b>	<b>49,5</b>	<b>85,6</b>	<b>1261,3</b>	<b>960,0</b>

### Среда

		Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Выход
<b>1-й прием</b>	Блинчики с овсянкой с кукурузным пюре и отварной курочкой	16,7	15,2	22,8	296,1	190,0
<b>2-й прием</b>	Вегетарианские котлетки из кабачков и морковки с домашним томатной Сальсой	5,1	1,8	23,4	124,2	160,0
<b>3-й прием</b>	Томатный суп с кальмарами и сельдереем	8,7	6,0	9,9	122,2	240,0
	Салат с печеной курочкой, зеленым салатом, филе апельсина, свежим огурчиком и помидоркой	21,0	7,6	6,6	180,2	200,0
<b>4-й прием</b>	Цитрусовые фитнес батончики с орехами, курагой	8,6	6,2	30,5	216,0	120,0
<b>5-й прием</b>	Курочка собственного копчения с соусом из печеного перца с бурым рисом и арахисом 120/150	24,6	4,5	42,2	306,8	220,0
		<b>84,7</b>	<b>41,3</b>	<b>135,4</b>	<b>1245,5</b>	<b>1130,0</b>

**Четверг**

		<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>	<b>Калорийность</b>	<b>Выход</b>
<b>1-й прием</b>	Каша ячменная с бананами	9,4	1,7	46,9	320,0	200,0
<b>2-й прием</b>	Запеченные помидоры с овощами, рисом и курочкой(помидор , кура филе,рис,перец,лук р., кабачок, соус "Бешамель", сыр "Гауда")	6,2	39,2	25,0	224,0	120,0
<b>3-й прием</b>	Салат с зеленым салатом, Рукколой, помидорами Черри и креветками с лимонной заправкой	4,6	12,5	3,8	119,0	120,0
<b>4-й прием</b>	Кура фаршированная грибами с картофельным пюре и брюссельской капустой	14,2	11,4	6,6	264,4	200,0
<b>5-й прием</b>	Тушеная говядина в собственном соку по технологии Sous-Vide с Кус-Кусом приготовленной с луком, болгарским перчиком и сельдереем	16,5	17,4	6,9	337,5	230,0
		<b>50,9</b>	<b>82,2</b>	<b>89,2</b>	<b>1264,9</b>	<b>870,0</b>

**Пятница**

		<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>	<b>Калорийность</b>	<b>Выход</b>
<b>1-й прием</b>	Японский омлет со спаржей	18,2	14,7	7,4	235,5	160,0
<b>2-й прием</b>	Зеленый салат с жареным в кунжуте тунцом Блю фин, картофелем Ратэ и зеленой фасолью с пикантной заправкой	9,6	5,7	15,8	134,7	120,0
<b>3-й прием</b>	Куриная печень в соусе Терияки с кунжутом и гарниром из цветной капусты и брокколи	15,3	4,3	2,0	156,3	220,0
<b>4-й прием</b>	Мусс шоколадный с бананом	13,4	12,2	49,0	272,3	140,0
<b>5-й прием</b>	Куриные шашлычки с болгарским перцем и овощным ризотто с Пармезаном	23,4	6,0	58,7	377,2	200,0
		<b>79,9</b>	<b>42,9</b>	<b>132,9</b>	<b>1176,0</b>	<b>840,0</b>

**Суббота**

		<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>	<b>Калорийность</b>	<b>Выход</b>
<b>1-й прием</b>	Творожная запеканка с кокосом и апельсинами	18,4	8,6	21,4	240,3	160,0
<b>2-й прием</b>	Запеченные баклажаны с помидорами и моцареллой с зеленым "Чатни"	6,5	5,9	10,6	114,8	240,0
<b>3-й прием</b>	Крем суп из брокколи и цветной капусты со свежей петрушкой	16,8	7,2	8,2	159,8	240,0
	Салат с печеной свеклой и кусочками копченой утки с зеленым салатом и Тофу с льняным маслом	12,8	19,7	9,0	258,2	160,0
<b>4-й прием</b>	Ананасовый смузи с греческим йогуртом и брусничкой	5,0	1,8	13,2	151,1	240,0
<b>5-й прием</b>	Лазанья из домашней пасты с кукурузой и соусом из болгарского перца	15,7	11,2	45,7	297,1	240,0
		<b>75,2</b>	<b>54,4</b>	<b>108,1</b>	<b>1221,3</b>	<b>1280,0</b>

**Воскресенье**

		<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>	<b>Калорийность</b>	<b>Выход</b>
<b>1-й прием</b>	Круассан с зеленым салатом и и форелью шеф посила	7,8	6,4	15,4	197,8	100,0
<b>2-й прием</b>	Банановый смузи с малиной и клетчаткой	6,6	2,2	20,3	136,2	200,0
<b>3-й прием</b>	Овощи гриль с козьем сыром и пряной заправкой	11,2	14,2	12,0	223,1	200,0
	Зеленый салат с филе огурца, шпинатом, печеным перцем и Конопляным маслом	4,6	1,3	10,2	79,4	200,0
<b>4-й прием</b>	Запеченная камбала в пергаменте с помидорами и базиликом и картофелем	14,6	4,9	15,2	165,4	220,0
<b>5-й прием</b>	Домашняя паста с фрикасе из индейки , кукурузы и зеленого горшка с соусом "Терияки" (паста домашняя(яйцо,мука пшеничная,масло оливковое,соль),индейка филе, лук репч., кукуруза, зеленый горошек, соус "Терияки" , кунжут)	14,6	11,4	41,0	321,9	200,0
		<b>59,4</b>	<b>40,4</b>	<b>114,1</b>	<b>1123,8</b>	<b>1120,0</b>