

Понедельник

5 июля - 11 июля

	Название блюда	Вес, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Пищевые волокна, г	ЭЦ, ккал
Завтрак	Пшенинная каша с тыквой на кокосовом молоке	208	7,66	8,00	39,67	1,89	261
Обед	Печеный баклажан с томатами, ростбифом и фисташками в йогуртовом соусе	238	14,59	19,47	14,02	6,45	290
Полдник	Пудинг чиз с вишней и клубникой	180	14,49	10,21	20,82	3,28	233
Ужин	Лосось с пшеном и спаржей	285	29,53	20,63	34,55	3,03	442
Итого		66,27	58,31	109,06	14,65	12,26	

Вторник

	Название блюда	Вес, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Пищевые волокна, г	ЭЦ, ккал
Завтрак	Скрембл со шпинатом, грибами и рукколой	168	16,49	18,45	2,14	1,52	241
Обед	Драники из батата с ростбифом и рукколой	210	24,99	18,41	20,61	2,39	348
	Суп с щавелем	268	27,30	11,66	11,09	2,30	258
Полдник	Салат с киноа, фетой и грушей	165	5,84	10,89	21,30	2,81	207
Ужин	Филе судака с тыквенно-морковным пюре	275	24,44	7,88	14,27	3,63	226
Итого			99,06	67,29	69,41	12,65	1280

Среда

	Название блюда	Вес, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Пищевые волокна, г	ЭЦ, ккал
Завтрак	Геркулесовая каша на кокосовом молоке с клубникой	204	3,83	12,27	21,51	2,19	212
	Фруктовый микс из груши, манго, киви и ежевики	173	1,22	0,64	17,30	4,93	80
Обед	Куриные рулетики с шпинатом и кедровыми орехами с гарниром из печёных овощей	200	21,01	7,65	12,70	12,28	204
	Крем-суп с грибами	150	3,80	16,52	6,41	2,16	189
Полдник	Рйет из лосося с миксом овощей	120	13,28	9,84	14,40	2,30	199
Ужин	Бефстроганов с бейби-картофелем и брюссельской капустой	205	13,85	22,06	15,49	3,90	316
Итого			56,99	68,98	87,81	27,76	1200

Четверг

	Название блюда	Вес, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Пищевые волокна, г	ЭЦ, ккал
Завтрак	Яичный экспресс пирог	175	20,91	17,22	4,76	0,55	258
Обед	Спагетти с морепродуктами	292	23,65	12,65	79,71	5,57	527
Полдник	Фруктовый салат с йогуртовой заправкой	148	2,56	0,91	13,51	2,04	72
Ужин	Красный рис Том Ям с индейкой и шпинатом	245	17,33	15,06	32,20	3,07	334
Итого		64,45	45,84	130,18	11,23	1191	

Пятница

	Название блюда	Вес, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Пищевые волокна, г	ЭЦ, ккал
Завтрак	Пряный скрембл с овощами	300	31,62	33,01	18,27	4,89	497
Обед	Стир-фрай с тофу, шитаке и брокколи	180	8,61	15,56	24,44	2,26	272
Полдник	Бананово-мятный смузи	300	1,99	0,75	25,50	4,03	117
Ужин	Гречневая лапша с овощами в азиатском стиле	267	21,97	15,27	38,77	6,22	380
Итого			64,19	64,59	106,98	17,40	1266

Суббота

	Название блюда	Вес, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Пищевые волокна, г	ЭЦ, ккал
Завтрак	Кофейная каша с бананом и шоколадной крошкой	220	6,77	8,15	33,39	2,59	234
Обед	Шашлычки из трески и лосося с нутто на подушке из корна	272	30,38	26,64	21,96	9,62	449
Полдник	Творожный дип с хрустящими овощами	172	8,89	11,39	7,03	1,54	166
Ужин	Куриное бедро с грибами, шпинатом и рисом	270	18,99	16,99	37,50	2,26	379
Итого			65,03	63,17	99,88	16,01	1228

Воскресенье

	Название блюда	Вес, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Пищевые волокна, г	ЭЦ, ккал
Завтрак	Фриттата с семгой, фетой и овощами	146	15,79	15,99	4,25	1,09	224
Обед	Поступий пирог с бататом и чечевицей	208	11,34	22,75	31,23	6,94	375
Полдник	Творожная запеканка с голубикой	177	18,63	7,28	21,61	2,18	226
Ужин	Карри с курицей и рисом басматти	233	22,69	20,25	29,08	1,30	389
Итого		68,45	66,27	86,17	11,51	1214	

Понедельник

5 июля - 11 июля

	Название блюда	Вес, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Пищевые волокна, г	ЭЦ, ккал
Завтрак	Пшениная каша с тыквой на кокосовом молоке	208	7,66	8,00	39,67	1,89	261
Перекус	Микс-салат с угрем и апельсином	178	9,67	22,33	16,19	2,24	304
Обед	Печеный баклажан с томатами, ростбифом и фисташками в йогуртовом соусе	238	14,59	19,47	14,02	6,45	290
Полдник	Пудинг чиз с вишней и клубникой	180	14,49	10,21	20,82	3,28	233
Ужин	Лосось с пшеном и спаржей	285	29,53	20,63	34,55	3,03	442
Итого			75,94	80,64	125,25	16,89	1530

Вторник

	Название блюда	Вес, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Пищевые волокна, г	ЭЦ, ккал
Завтрак	Скрембл со шпинатом, грибами и рукколой	168	16,49	18,45	2,14	1,52	241
Перекус	Салат индонезийский	185	20,61	15,72	16,03	6,67	288
Обед	Драники из батата с ростбифом и рукколой	210	24,99	18,41	20,61	2,39	348
	Суп с щавелем	268	27,30	11,66	11,09	2,30	258
Полдник	Салат с киноа, фетой и грушей	165	5,84	10,89	21,30	2,81	207
Ужин	Филе судака с тыквенно-морковным пюре	275	24,44	7,88	14,27	3,63	226
Итого			119,67	83,01	85,44	19,32	1568

Среда

	Название блюда	Вес, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Пищевые волокна, г	ЭЦ, ккал
Завтрак	Геркулесовая каша на кокосовом молоке с клубникой	204	3,83	12,27	21,51	2,19	212
	Фруктовый микс из груши, манго, киви и ежевики	173	1,22	0,64	17,30	4,93	80
Перекус	Салат с проростками и сыром халуми	161	17,08	18,69	6,04	2,95	261
Обед	Куриные рулетики с шпинатом и кедровыми орехами с горчиром из печёных овощей	200	21,01	7,65	12,70	12,28	204
	Крем-суп с грибами	150	3,80	16,52	6,41	2,16	189
Полдник	Рйет из лосося с миксом овощей	120	13,28	9,84	14,40	2,30	199
Ужин	Бефстроганов с бейби-картофелем и брюссельской капустой	205	13,85	22,06	15,49	3,90	316
Итого			74,07	87,67	93,85	30,71	1461

Четверг

	Название блюда	Вес, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Пищевые волокна, г	ЭЦ, ккал
Завтрак	Гречневая каша с авокадо и яйцом	199	17,93	17,52	22,14	6,46	318
Перекус	Спринг-роллы с овощами и курицей	165	14,09	6,12	29,78	1,56	231
Обед	Спагетти с морепродуктами	292	23,65	12,65	79,71	5,57	527
Полдник	Фруктовый салат с йогуртовой заправкой	148	2,56	0,91	13,51	2,04	72
Ужин	Красный рис Том Ям с индейкой и шпинатом	245	17,33	15,06	32,20	3,07	334
Итого			75,56	52,26	177,34	18,70	1482

Пятница

	Название блюда	Вес, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Пищевые волокна, г	ЭЦ, ккал
Завтрак	Пряный скрембл с овощами	222	24,01	25,46	12,18	3,24	374
Перекус	Салат с креветкам, авокадо и огурцом	175	8,94	22,50	2,79	3,65	249
Обед	Стир-фрай с тофу, шиитаке и брокколи	240	11,48	20,75	32,59	3,01	363
Полдник	Бананово-мятный смузи	300	1,99	0,75	25,50	4,03	117
Ужин	Гречневая каша с овощами в азиатском стиле	267	21,97	15,27	38,77	6,22	380
Итого			68,39	84,73	111,83	20,15	1483

Суббота

	Название блюда	Вес, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Пищевые волокна, г	ЭЦ, ккал
Завтрак	Кофейная каша с бананом и шоколадной крошкой	220	6,77	8,15	33,39	2,59	234
Перекус	Теплый салат с булгуром и печеным перцем	140	5,67	20,22	17,50	4,38	275
Обед	Шашлычки из трески и лосося с нутом на подушке из карна	272	30,38	26,64	21,96	9,62	449
Полдник	Творожный дип с хрустящими овощами	172	8,89	11,39	7,03	1,54	166
Ужин	Куриное бедро с грибами, шпинатом и рисом	270	18,99	16,99	37,50	2,26	379
Итого			70,70	83,39	117,38	20,39	1503

Воскресенье

	Название блюда	Вес, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Пищевые волокна, г	ЭЦ, ккал
Завтрак	Фриттата с семгой, фетой и овощами	146	15,79	15,99	4,25	1,09	224
Перекус	Салат с свеклой, вялеными томатами и брынзой	170	11,25	18,69	21,83	6,68	300
Обед	Поступий пирог с бататом и чечевицей	208	11,34	22,75	31,23	6,94	375
Полдник	Творожная запеканка с голубикой	177	18,63	7,28	21,61	2,18	226
Ужин	Карри с курицей и рисом басматти	233	22,69	20,25	29,08	1,30	389
Итого			79,70	84,96	108,00	18,19	1514

Понедельник

5 июля - 11 июля

	Название блюда	Вес, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Пищевые волокна, г	ЭЦ, ккал
Завтрак	Пшениная каша с тыквой на кокосовом молоке	208	7,66	8,00	39,67	1,89	261
	Оладьи с рикоттой, эдамоме и лимонным йогуртом	180	14,49	20,96	19,77	1,98	326
Завтрак	Фруктовый микс с грушей, клубникой и голубикой	150	0,78	0,47	12,93	3,85	59
Перекус	Микс-салат с угрем и апельсином	178	9,67	22,33	16,19	2,24	304
Обед	Печеный баклажан с томатами, ростбифом и фисташками в йогуртовом соусе	238	14,59	19,47	14,02	6,45	290
Полдник	Пудинг чиа с вишней и клубникой	180	14,49	10,21	20,82	3,28	233
Ужин	Лосось с пшеном и спаржей	285	29,53	20,63	34,55	3,03	442
Итого			91,21	102,07	157,95	22,72	1915

Вторник

	Название блюда	Вес, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Пищевые волокна, г	ЭЦ, ккал
Завтрак	Скрембл со шпинатом, грибами и рукколой	228	23,75	27,11	2,72	1,62	350
	Блин с ягодами	137	9,28	8,98	25,31	1,14	219
Перекус	Салат индонезийский	185	20,61	15,72	16,03	6,67	288
Обед	Драники из батата с ростбифом и рукколой	210	24,99	18,41	20,61	2,39	348
	Суп с щавелем	268	27,30	11,66	11,09	2,30	258
Обед	Бородинский хлеб	20	1,40	0,30	7,96	1,58	40
Полдник	Салат с киноа, фетой и грушей	165	5,84	10,89	21,30	2,81	207
Ужин	Филе судака с тыквенно-морковным пюре	316	32,76	8,92	14,40	3,76	269
Итого			145,93	101,99	119,42	22,27	1979

Среда

	Название блюда	Вес, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Пищевые волокна, г	ЭЦ, ккал
Завтрак	Геркулесовая каша на кокосовом молоке с клубникой	204	3,83	12,27	21,51	2,19	212
	Фруктовый микс из груши, манго, киви и ежевики	173	1,22	0,64	17,30	4,93	80
Перекус	Салат с проростками и сыром халуми	161	17,08	18,69	6,04	2,95	261
Обед	Куриные рулетики с шпинатом и кедровыми орехами с горчичным из печёных овощей	200	21,01	7,65	12,70	12,28	204
	Крем-суп с грибами	250	6,33	27,53	10,68	3,60	316
Полдник	Рйет из лосося с миксом овощей	220	24,24	18,17	26,29	4,36	366
Ужин	Бефстроганов с бейби-картофелем и брюссельской капустой	305	20,68	33,08	23,04	5,79	473
Итого			94,39	118,03	117,56	36,10	1912

Четверг

	Название блюда	Вес, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Пищевые волокна, г	ЭЦ, ккал
Завтрак	Гречневая каша с авокадо и яйцом	199	17,93	17,52	22,14	6,46	318
Перекус	Спринг-роллы с овощами и курицей	165	14,09	6,12	29,78	1,56	231
Обед	Спагетти с морепродуктами	292	23,65	12,65	79,71	5,57	527
Полдник	Боул с печеными кабачками, кукурузой, тофу и йогуртовой заправкой	319	17,33	24,96	40,72	1,93	457
Ужин	Красный рис Том Ям с индейкой и шпинатом	346	25,48	22,88	49,24	3,76	505
Итого			98,48	84,13	221,59	19,28	2038

Пятница

	Название блюда	Вес, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Пищевые волокна, г	ЭЦ, ккал
Завтрак	Пряный скрембл с овощами	222	24,01	25,46	12,18	3,24	374
	Сэндвич с лососем	115	8,41	10,96	13,76	0,38	187
Перекус	Салат с креветкам, авокадо и огурцом	175	8,94	22,50	2,79	3,65	249
Обед	Стир-фрай с тофу, шитаке и брокколи	340	16,26	29,40	46,16	4,26	514
Полдник	Мусс шоколадный с сыром тофу	145	9,41	16,59	26,32	3,16	293
Ужин	Гречневая лапша с овощами в азиатском стиле	332	27,93	18,67	45,50	7,60	462
Итого			94,96	123,58	146,71	22,29	2079

Суббота

	Название блюда	Вес, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Пищевые волокна, г	ЭЦ, ккал
Завтрак	Кофейная каша с бананом и шоколадной крошкой	220	6,77	8,15	33,39	2,59	234
Перекус	Теплый салат с булгуром и печеным перцем	140	5,67	20,22	17,50	4,38	275
Обед	Шашлычки из трески и лосося с нутом на подушке из карна	272	30,38	26,64	21,96	9,62	449
	Суп Гаспачо	220	2,40	18,28	10,56	2,02	216
Полдник	Творожный дип с хрустящими овощами	172	8,89	11,39	7,03	1,54	166
	Конфеты с орехом пекан, семенами чиа и фисташками	54	7,21	15,30	19,78	5,39	246
Ужин	Куриное бедро с грибами, шпинатом и рисом	270	18,99	16,99	37,50	2,26	379
Итого			80,31	116,97	147,72	27,80	1965

Воскресенье

	Название блюда	Вес, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Пищевые волокна, г	ЭЦ, ккал
Завтрак	Фриттата с семгой, фетой и овощами	187	20,89	21,21	5,41	1,37	296
	Смузи с яблоком и сельдереем	300	3,09	11,91	20,85	3,51	203
Перекус	Салат с свеклой, вялеными томатами и брынзой	170	11,25	18,69	21,83	6,68	300
Обед	Поступий пирог с бататом и чечевицей	208	11,34	22,75	31,23	6,94	375
	Куриный крем-суп с зерновыми зренками	303	11,13	7,75	35,50	10,14	256
Полдник	Творожная запеканка с голубикой	177	18,63	7,28	21,61	2,18	226
Ужин	Карри с курицей и рисом басматти	233	22,69	20,25	29,08	1,30	389
Итого			99,02	109,84	165,51	32,12	2045

	Название блюда	Вес, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Пищевые волокна, г	ЭЦ, ккал
Завтрак	Пшениная каша с тыквой на кокосовом молоке	208	7,66	8,00	39,67	1,89	261
	Оладьи с рикоттой, эдамае и лимонным йогуртом	180	14,49	20,96	19,77	1,98	326
Завтрак	Фруктовый микс с грушей, клубникой и голубикой	150	0,78	0,47	12,93	3,85	59
Перекус	Микс-салат с угрем и апельсином	178	9,67	22,33	16,19	2,24	304
	Банановый смузи с черной смородиной	300	2,04	0,72	24,03	5,10	111
Обед	Печеный баклажан с томатами, ростбифом и фисташками в йогуртовом соусе	327	21,60	28,71	19,55	9,14	423
	Шарики из сухофруктов с орехами	90	9,84	20,79	39,66	8,20	385
Полдник	Пудинг чиа с вишней и клубникой	180	14,49	10,21	20,82	3,28	233
Ужин	Лосось с пшеном и спаржей	285	29,53	20,63	34,55	3,03	442
Итого			110,10	132,82	227,17	38,71	2544

	Название блюда	Вес, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Пищевые волокна, г	ЭЦ, ккал
Завтрак	Скрембл со шпинатом, грибами и рукколой	228	23,75	27,11	2,72	1,62	350
	Блин с ягодами	137	9,28	8,98	25,31	1,14	219
Перекус	Салат индонезийский	185	20,61	15,72	16,03	6,67	288
	Сэндвич с тунцом и сыром чеддер	140	17,13	14,37	19,09	0,95	274
Обед	Драники из батата с ростбифом и рукколой	210	24,99	18,41	20,61	2,39	348
	Суп с щавелем	268	27,30	11,66	11,09	2,30	258
Обед	Бородинский хлеб	40	2,80	0,60	15,92	3,16	80
Полдник	Салат с киноа, фетой и грушей	165	5,84	10,89	21,30	2,81	207
	Виноград	200	1,20	1,20	30,80	3,20	139
Ужин	Филе судака с тыквенно-морковным пюре	316	32,76	8,92	14,40	3,76	269
Итого			165,66	117,86	177,27	28,00	2432

	Название блюда	Вес, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Пищевые волокна, г	ЭЦ, ккал
Завтрак	Геркулесовая каша на кокосовом молоке с клубникой	204	3,83	12,27	21,51	2,19	212
	Омлет с горошком и шпинатом	264	27,38	34,83	6,97	1,10	451
Завтрак	Фруктовый микс из груши, манго, киви и ежевики	173	1,22	0,64	17,30	4,93	80
Перекус	Зеленый салат с запеченной цветной капустой, гранатом и соусом винегрет	275	5,41	35,95	13,26	5,96	398
	Куриные рулетики с шпинатом и кедровыми орехами с гарниром из печеных овощей	200	21,01	7,65	12,70	12,28	204
Обед	Крем-суп с грибами	250	6,33	27,53	10,68	3,60	316
	Рйет из лосося с миксом овощей	220	24,24	18,17	26,29	4,36	366
Полдник	Бефстроганов с беби-картофелем и брюссельской капустой	305	20,68	33,08	23,04	5,79	473
Ужин							
Итого			110,10	170,12	131,75	40,21	2500

	Название блюда	Вес, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Пищевые волокна, г	ЭЦ, ккал
Завтрак	Гречневая каша с авокадо и яйцом	199	17,93	17,52	22,14	6,46	318
	Яичный экспресс пирог	175	20,91	17,22	4,76	0,55	258
Перекус	Спринг-роллы с овощами и курицей	165	14,09	6,12	29,78	1,56	231
	Смузи шавель-яблоко	250	3,15	5,41	23,25	6,12	154
Обед	Спагетти с морепродуктами	292	23,65	12,65	79,71	5,57	527
Полдник	Булл с печеными кабачками, кукурузой, тофу и йогуртовой заправкой	319	17,33	24,96	40,72	1,93	457
	Красный рис Том Ям с индейкой и шпинатом	346	25,48	22,88	49,24	3,76	505
Ужин							
Итого			122,54	106,76	249,60	25,95	2450

	Название блюда	Вес, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Пищевые волокна, г	ЭЦ, ккал
Завтрак	Пряный скрембл с овощами	300	31,62	33,01	18,27	4,89	497
	Сэндвич с лососем	184	16,31	21,84	26,03	0,40	366
Перекус	Салат с креветками, авокадо и огурцом	175	8,94	22,50	2,79	3,65	249
	Бананово-мятный смузи	300	1,99	0,75	25,50	4,03	117
Обед	Стир-фрай с тофу, шиитаке и брокколи	340	16,26	29,40	46,16	4,26	514
Полдник	Мусс шоколадный с сыром тофу	145	9,41	16,59	26,32	3,16	293
	Гречневая лапша с овощами в азиатском стиле	332	27,93	18,67	45,50	7,60	462
Ужин							
Итого			112,46	142,76	190,57	27,99	2498

	Название блюда	Вес, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Пищевые волокна, г	ЭЦ, ккал
Завтрак	Кофейная каша с бананом и шоколадной крошкой	220	6,77	8,15	33,39	2,59	234
	Ананас в стакане	200	0,60	0,20	23,60	2,00	99
Перекус	Теплый салат с булгуром и печеным перцем	140	5,67	20,22	17,50	4,38	275
	Шашлычки из трески и лосося с нутом на подушке из корна	474	57,57	45,55	34,55	15,26	778
Обед	Суп Гаспачо	220	2,40	18,28	10,56	2,02	216
	Творожный дип с хрустящими овощами	172	8,89	11,39	70,3	1,54	166
Полдник	Конфеты с орехом пекан, семенами чиа и фисташками	54	7,21	15,30	19,78	5,39	246
	Куриное бедро с грибами, шпинатом и рисом	320	21,90	19,39	47,06	2,60	450
Ужин							
Итого			111,01	138,48	193,47	35,78	2464

	Название блюда	Вес, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Пищевые волокна, г	ЭЦ, ккал
Завтрак	Фриттата с семгой, фетой и овощами	187	20,89	21,21	5,41	1,37	296
	Смузи с яблоком и сельдереем	300	3,09	11,91	20,85	3,51	203
Перекус	Салат с свеклой, вялеными томатами и брынзой	170	11,25	18,69	21,83	6,68	300
	Хумус с брокколи	177	10,34	18,11	24,90	13,07	304
Обед	Постуший пирог с бататом и чечевицей	288	15,67	31,50	43,66	9,47	521
	Куриный крем-суп с зерновыми гречками	303	11,13	7,75	35,50	10,14	256
Полдник	Творожная запеканка с голубикой	177	18,63	7,28	21,61	2,18	226
	Карри с курицей и рисом басматти	233	22,69	20,25	29,08	1,30	389
Ужин							
Итого			113,69	136,70	202,84	47,72	2495