



Харчування Light



Що входить в один день

Смузі	7:00 - 8:00
Сніданок	8.00 - 9.00
Обід	13.00 - 14.00
Вечеря	19.00 - 20.00

Ми маємо три різні раціони на тиждень, які чергуються між собою



Без цукру



Веган продукт



ISO сертифікати

Раціон в таблиці наведений для інформації. Страви можуть бути замінені на рівноцінні за поживністю на розсуд компанії.

I тиждень

#	Харчування (День 1)	Склад	Вага/ Об'єм	Калорійність	Білки	Жири	Вуглеводи
1	Смузі "Мохіто"	Яблуко, шпинат, ківі, стебло селери, м'ята, морінга	250 мл	99,35 kcal	3,03 g	0,95 g	19,05 g
2	Амарантова каша яблуко - горіх	Напій рисовий, амарант, вода, яблуко, горіх волоський, насіння льону, масло кокосове, кориця	290 g	545,06 kcal	13,39 g	29,63 g	52,42 g
3	Табуле з кіноа	Кіноа біла, кіноа чорна, огірок, стебло селери, квасоля червона, гранат, м'ята, кріп, петрушка, оливкова олія, сироп топінамбура, лимон, гірчиця, рожева гімалайська сіль, Оливкова олія, сироп топінамбура, лимон, гірчиця, сіль рожева	250 g	640 kcal	10,44 g	25,01 g	40,51 g
4	* Суп Брокколи new	Капуста брокколи, стебло селери, картопля, цибуля-порей, цибуля ріпчаста, шпинат, мигдаль, коріандр, оцет винний, перець чорний мелений, олія оливкова, сіль рожева, вода.	270 g	247 kcal	7,83 g	19,98 g	9,18 g
Енергетична цінність, всього раціону				1532,11 kcal	34,69 g	75,57 g	121,16 g
	* Рисові булочки 2 шт	Вода питна, пшона, борошно рисове, крохмаль кукурудзяний, псилум, олія виноградних кісточок, оцет яблучний, сироп топінамбура, сода харчова, сіль рожева.	70 g	118 kcal	2,04 g	4,59 g	16,25 g

#	Харчування (День 2)	Склад	Вага/ Об'єм	Калорійність	Білки	Жири	Вуглеводи
1	Green detox	Селера, яблуко, огірок	250 мл	54,00 kcal	2,00 g	0,75 g	20,00 g
2	Млинці вершкові	Вершки кокосові, вода мінеральна, напій рисовий, пластівці вівсяні, борошно рисове, крохмаль з тапіоки, ксилітол, олія виноградних кісточок, насіння льону, агар-агар, рожева сіль	145 g	345,19 g	4,87 g	24,87 g	22,98 g
3	Макарони по-флотськи	Спагетті із кукурудзяного борошна, шпинат, зелена гречка, цибуля ріпчаста, морква, олія оливкова, коріння пастернаку, петрушка, базилік, томат в'ялений, паприка, кумин, коріандр, чебрець, сіль рожева. Соус: Соус томатний (томат, стебло селери, цибуля ріпчаста, напій рисовий, сироп топінамбура, перець чорний мелений, сіль рожева, оливкова олія), пармезан із кеш'ю (кеш'ю, сіль рожева, харчові дріжджі, асафетида, куркума).	260 g	650 kcal	10,86 g	14,20 g	66,38 g
4	* Суп цвітна капуста + карі	Мигдалеве молоко (мигдаль, вода), цвітна капуста, морква, соевий соус, цибуля ріпчаста, часник, куркума, карі, чорний перець.	270 мл	94,23 kcal	4,59 g	3,78 g	11,88 g
Енергетична цінність, всього раціону				1143,13 kcal	22,32 g	43,60 g	121,24 g
	* Рисові булочки 2 шт	Вода питна, пшона, борошно рисове, крохмаль кукурудзяний, псилум, олія виноградних кісточок, оцет яблучний, сироп топінамбура, сода харчова, сіль рожева.	70 g	118 kcal	2,04 g	4,59 g	16,25 g

#	Харчування (День 3)	Склад	Вага/ Об'єм	Калорійність	Білки	Жири	Вуглеводи
1	Смузі "детокс мікс"	Вода, яблуко, огірок, шпинат, лайм, насіння чіа	250 g	50,96 kcal	1,59 g	0,99 g	8,60 g
2	Мигдалева полента осіння	Полента (мигдаль, вода, крупа полента, сіль рожева, чебрець, куркума, перець чорний, перець болгарський червоний, гриби шийтаке, сироп топінамбура, соевий соус, оцет міцукан), томат, Шпинат, Мікрогрін гороху, Соус Альфредо (капуста цвітна, цибуля ріпчаста, лимон, кеш'ю, оливкова олія, сироп топінамбура, часник, сіль рожева, перець чорний, вода, шпинат).	290 g	420 kcal	10,31 g	25,00 g	35,49 g
3	Гречка по-тайськи	Гречка зелена, Вода, морква, Кабачок, Горіх кеш'ю, Олія оливкова, Цибуля ріпчаста, Соус тамарі, Петрушка, Куркума, Коріння імбиру, Часник, Насіння кунжуту біле, Насіння кунжуту чорне, Перець чилі, Паростки сої, Соус соєвий.	260 g	641,00 g	20,24 g	22,85 g	84,32 g
4	* Суп veggies	Вода, капуста брокколи, кабачок, фенхель, марква, олія оливкова, куркума, сіль рожева, перець чорний.	270 g	116,64 kcal	2,62 g	7,48 g	8,88 g
Енергетична цінність, всього раціону				1228,62 kcal	34,76 g	56,32 g	137,29 g
	* Рисові булочки 2 шт	Вода питна, пшона, борошно рисове, крохмаль кукурудзяний, псилум, олія виноградних кісточок, оцет яблучний, сироп топінамбура, сода харчова, сіль рожева.	70 g	118 kcal	2,04 g	4,59 g	16,25 g

#	Харчування (День 4)	Склад	Вага/ Об'єм	Калорійність	Білки	Жири	Вуглеводи
1	Смузі "Цілющий льон"	Груша, яблуко, смородина, насіння льону, слива	250 g	122,50 kcal	1,00 g	0,43 g	8,81 g
2	Сирники з тофу	Сир тофу, йогурт соєвий, банан, борошно рисове, родзинки, молоко кокосове сухе, псилум, лимон, сода харчова, натуральна ванільна есенція. Соус Вишня, сироп топінамбура, крохмаль кукурудзяний	260 g	442,34 kcal	25,71 g	16,69 g	44,37 g

3	Осінній салат з фенхелем	Кабачок, морква, нут, фенхель, шпинат, капуста броколі, томат в'ялений, оливкова олія, сироп топінамбура, соус соєвий, насіння кунжуту біле, рожева гімалайська сіль, розмарин, коріандр, перець чорний	230 g	288 kcal	13,89 g	6,97 g	40,60 g
4	* Суп горошок-шпинат	Горошок, вода, шпинат, кокосові вершки, цибуля ріпчаста, часник, рожева гімалайська сіль, коріандр, чорний перець.	270 g	116 kcal	2,97 g	8,64 g	7,02 g
Енергетична цінність, всього раціону				969,04 kcal	43,57 g	32,73 g	100,80 g
	* Рисові булочки 2 шт	Вода питна, пшхо, борошно рисове, крохмаль кукурудзяний, псиліум, олія виноградних кісточок, оцет яблучний, сироп топінамбура, сода харчова, сіль рожева.	70 g	118 kcal	2,04 g	4,59 g	16,25 g

#	Харчування (День 5)	Склад	Вага/ Об'єм	Калорійність	Білки	Жири	Вуглеводи
1	Смузі "Green day"	Вода, яблуко, шпинат, стебло селери, лимон	250 g	47 kcal	1,69 g	0,00 g	0,00 g
2	Вівсяна каша чорниця	Напій вівсяний, йогурт кокосовий, чорниця, пластівці вівсяні без глютену, концентрат яблучного соку, насіння льону, насіння чіа	280 g	415,18 kcal	10,02 g	18,40 g	49,50 g
4	Thai noodles	Локшина бобова, Томат коктейльний, Брокколи, Шпинат, Морква, Цибуля ріпчаста, Селера, Кукурудза міні, Лайм, Олія оливкова, Горіх арахіс, Соус соєвий, Паростки сої, Вода, Маринований тофу: Тофу, Олія оливкова, Соус соєвий, Оцет міцукан, Сироп топінамбура, Часник, Коріандр, Соус: Сироп топінамбура, Томат консервований, Олія кунжутна, Паста з тамаринда, Соус тамарі, Лайм, Соус соєвий, Фреш імбиру, Часник гранульований, Перець чилі.	235 g	365 kcal	8,31 g	19,39 g	36,88 g
5	* Суп гарбузовий	Гарбуз, картопля, цибуля порей, мигдаль, коріння селери, оливкова олія, томат в'ялений, перець чорний, рожева гімалайська сіль, коріандр, чербець	270 g	335,56 kcal	8,07 g	24,62 g	17,98 g
Енергетична цінність, всього раціону				1163,18 kcal	20,02 g	37,79 g	86,38 g
	* Рисові булочки 2 шт	Вода питна, пшхо, борошно рисове, крохмаль кукурудзяний, псиліум, олія виноградних кісточок, оцет яблучний, сироп топінамбура, сода харчова, сіль рожева.	70 g	118 kcal	2,04 g	4,59 g	16,25 g

#	Харчування (День 6)	Склад	Вага/ Об'єм	Калорійність	Білки	Жири	Вуглеводи
1	Смузі "Мигдалева слива"	Вода, мигдаль, груша, яблуко, чорнослив, чорниця	250 g	219,77 kcal	4,35 g	10,05 g	26,49 g
2	Оладки гречані чіа	Яблуко, Гречка зелена, Борошно спелті, Горіх волоський, Насіння чіа, Насіння льону, Олія оливкова, Соус: Полунниця розморожена, Сироп топінамбура, Базилік.	215 g	452,64 kcal	11,66 g	17,32 g	59,50 g
3	Фарширований перець сорго	Сорго, червона фасоль, капуста, перець болгарський, томат рожевий, цибуля порей, кукурудза, кумин, коріандр, мікрогрін люцерни, кріп, шпинат, оливкова олія, паприка, чорний перець, сіль, часник.	255 g	355,86 kcal	9,18 g	13,98 g	41,49 g
4	* Сочевичний суп	Вода питна, сочевиця, цибуля порей, батат, морква, томат консервований, оливкова олія, сіль рожева, часний гранульований, паприка копчена, прованські трави, паприка мелена	275,00 g	317 kcal	10,34 g	14,30 g	34,65 g
Енергетична цінність, всього раціону				1345,40 kcal	35,53 g	55,65 g	162,13 g
	* Рисові булочки 2 шт	Вода питна, пшхо, борошно рисове, крохмаль кукурудзяний, псиліум, олія виноградних кісточок, оцет яблучний, сироп топінамбура, сода харчова, сіль рожева.	70 g	118 kcal	2,04 g	4,59 g	16,25 g

#	Харчування (День 7)	Склад	Вага/ Об'єм	Калорійність	Білки	Жири	Вуглеводи
1	Напій Celery juice	Стебло селери	250 g	51 kcal	3,475 g	0,385 g	8,115 g
2	Млинці з маком	Вода, мак, напій рисовий, вершки кокосові, пластівці вівсяні без глютену, цукор кокосовий, родзинки, борошно рисове, масло кокосове, олія виноградних кісточок, сироп топінамбура, насіння льону, рожева гімалайська сіль, кориця	235 g	700,58 kcal	14,84 g	51,76 g	38,75 g
3	Тайська лапша Soba	Локшина Соба, лук порей, капуста, морква, шпинат, гриби шиїтаке, лайм, мікрогрін гороху, кунжут, кунжутна олія, сироп топінамбура, соус соєвий, оцет міцукан, чилі, рожева гімалайська сіль, коріандр, розмарин	240 g	325,82 g	9,33 g	10,80 g	45,67 g
4	Овочеві котлети з соусом песто	Капуста цвітна, морква, капуста броколі, перець болгарський, кабачок, цибуля біла, шпинат, оливкова олія, насіння гарбуза, борошно гречане, базилік, насіння льону, лимон, рожева гімалайська сіль, імбир сухий, часник, коріандр, перець чорний мелений, кардамон	220 g	479,12 kcal	8,98 g	39,42 g	18,57 g
Енергетична цінність, всього раціону				1230,81 kcal	27,29 g	91,57 g	65,43 g

*При необхідності. Ви можете замінити будь яку страву в меню. Детальніше запитуйте у менеджера YARO.

II тиждень

#	Харчування (День 1)	Склад	Вага/ Об'єм	Калорійність	Білки	Жири	Вуглеводи
1	Смузі "детокс мікс"	Вода, яблуко, огірок, шпинат, лайм, насіння чіа	250 g	50,96 kcal	1,59 g	0,99 g	8,60 g
2	Млинці з вишнею	Вишня, напій рисовий, вода мінеральна, сироп топінамбура, пластівці вівсяні без глютену, крохмаль кукурудзяний, борошно рисове, олія виноградних кісточок, насіння льону, цукор кокосовий, ррожева гімалайська сіль	215 g	377 kcal	6,86 g	15,88 g	49,02 g
3	Червоний рис з соєвою спаржею WOK	Червоний рис, соєва спаржа, цибуля ріпчаста, салат айсберг, стебло селери, мікрогрін гороху, томат, шпинат, оливкова олія, лимон, морква, кунжут білий, кунжут чорний, Соус: фреш імбиру, фреш лайму, кунжутна олія, перець чилі, тамарі, сироп топінамбура	315,00 g	385 kcal	11,77 g	14,84 g	48,43 g
4	* Суп Брокколи	Капуста броколі, стебло селери, картопля, цибуля-порей, цибуля ріпчаста, шпинат, мигдаль, коріандр, оцет винний, перець чорний мелений, олія оливкова, сіль рожева, вода.	270 g	247 kcal	7,83 g	19,98 g	9,18 g
Енергетична цінність, всього				1059,64 kcal	28,05 g	51,69 g	115,23 g
	* Рисові булочки 2 шт	Вода питна, пшхо, борошно рисове, крохмаль кукурудзяний, псиліум, олія виноградних кісточок, оцет яблучний, сироп топінамбура, сода харчова, сіль рожева.	70 g	118 kcal	2,04 g	4,59 g	16,25 g

#	Харчування (День 2)	Склад	Вага/ Об'єм	Калорійність	Білки	Жири	Вуглеводи
1	Green detox	Селера, яблуко, огірок	250 мл	54,00 kcal	2,00 g	0,75 g	20,00 g
2	Оладки гречані чіа	Яблуко, Гречка зелена, Борошно спелті, Горіх волоський, Насіння чіа, Насіння льону, Олія оливкова, Соус: Полунниця розморожена, Сироп топінамбура, Базилік.	215 g	452,64 kcal	11,66 g	17,32 g	59,50 g
3	Чорна кіноа + перловка	Перловка, кіноа, броколі, капуста цвітна, капуста, перець болгарський, коріандр, мікрогрін люцерни, оливкове масло, розмарин, сіль, в'ялений томат. Соус песто	245 g	691,34 kcal	10,97 g	28,23 g	43,44 g

4	* Суп горошок-шпинат	Горошок, вода, шпинат, кокосові вершки, цибуля ріпчаста, часник, рожева гімалайська сіль, коріандр, чорний перець.	270 g	116 kcal	2,97 g	8,64 g	7,02 g
Енергетична цінність, всього				1197,98 kcal	24,63 g	46,30 g	122,94 g
	* Рисові булочки 2 шт	Вода питна, пшоно, борошно рисове, крохмаль кукурудзаний, псиліум, олія виноградних кісточок, оцет яблучний, сироп топінамбура, сода харчова, сіль рожева.	70 g	118 kcal	2,04 g	4,59 g	16,25 g

#	Харчування (День 3)	Склад	Вага/ Об'єм	Калорійність	Білки	Жири	Вуглеводи
1	Смузі "Чорничка"	Яблуко, гарбуз, чорниця, хлорелла	250 g	109 kcal	1,99 g	1,04 g	22,23 g
2	Пшоно з овочами	Гарбуз, капуста броколі, пшоно, перець болгарський, петрушка, вода, томат консервований, томати в'ялені, рукола, лимон, сироп топінамбура, часник, оливкова олія, оцет міцукан, рожева гімалайська сіль, перець чорний мелений, коріандр, цибуля гранульована, кумин, прованські трави, перець чилі	280 g	500 kcal	10,95 g	29,06 g	45,19 g
3	Seaweed salad	Локшина рисова, Сир тофу, Томат коктейльний, Водорості вакаме, Груша, Мікрогрін люцерни, Насіння кунжуту чорне, Водорості норі. Маринад для тофу: Соус соєвий, Олія оливкова, Фреш лимонний, Часник, Мускатний горіх, Сіль чорна, Кумин.	260,00 g	621,20 g	13 kcal	27,47 g	76,42 g
4	Рататуй	Кабачок, баклажан, томат, шпинат, перець болгарський, цибуля ріпчаста, морква, оливкова олія, часник, рожева гімалайська сіль, чебрець, розмарин	250 g	246,75 kcal	4,80 g	15,51 g	20,23 g
Енергетична цінність, всього				1476,98 kcal	30,60 g	73,08 g	164,07 g

#	Харчування (День 4)	Склад	Вага/ Об'єм	Калорійність	Білки	Жири	Вуглеводи
1	Смузі "Цілющий льон"	Груша, яблуко, смородина, насіння льону, слива	250 g	122,50 kcal	1,00 g	0,50 g	32,00 g
2	Млинці вершкові	Вершки кокосові, вода мінеральна, напій рисовий, пластівці вівсяні, борошно рисове, крохмаль з тапіоки, ксилітол, олія виноградних кісточок, насіння льону, агар-агар, рожева сіль	145 g	345,19 g	4,87 g	24,87 g	22,98 g
3	Батат по-селянськи	Батат, Цибуля порей, Олія оливкова, Сіль рожева, Коріандр, Насіння кунжуту біле, Насіння кунжуту чорне. Соус: Вода питна, Горіх кеш'ю, Фреш лимонний, Сіль рожева.	265 g	533,99 kcal	13,92 g	24,86 g	60,00 g
4	* Сочевичний суп	Вода питна, сочевиця, цибуля порей, батат, морква, томат консервований, оливкова олія, сіль рожева, часний гранульований, паприка копчена, прованські трави, паприка мелена	275,00 g	317 kcal	10,34 g	14,30 g	34,65 g
Енергетична цінність, всього				1318,81 kcal	30,13 g	64,53 g	149,63 g
	* Рисові булочки 2 шт	Вода питна, пшоно, борошно рисове, крохмаль кукурудзаний, псиліум, олія виноградних кісточок, оцет яблучний, сироп топінамбура, сода харчова, сіль рожева.	70 g	118 kcal	2,04 g	4,59 g	16,25 g

#	Харчування (День 5)	Склад	Вага/ Об'єм	Калорійність	Білки	Жири	Вуглеводи
1	Смузі "Fresh time"	Ківі,огірок, ананас, конопляний протеїн, вода	250 мл	59,00 kcal	1,95 g	0,52 g	11,40 g
2	Ляна каша чорниця	Напій вівсяний, чорниця, насіння льону, концентрат яблучного соку, борошно мигдалеве, молоко кокосове сухе	280 g	285 kcal	8,372 g	14,644 g	28,000 g
3	Безглютенова паста з овочами	Морква, кабачок, спагетті з кукурудзи, вода питна, оливкова олія, базилік, сир Violife пармезан, горіх кедровий, коріандр, сіль рожева, часник	240 g	667,59 kcal	12,52 g	25,49 g	92,55 g
4	* Суп veggies	Вода, капуста брокколі, кабачок, фенхель, марква, олія оливкова, куркума, сіль рожева, перець чорний.	270 g	116,64 kcal	2,62 g	7,48 g	8,88 g
Енергетична цінність, всього				1128,52 kcal	25,46 g	48,13 g	140,83 g
	* Рисові булочки 2 шт	Вода питна, пшоно, борошно рисове, крохмаль кукурудзаний, псиліум, олія виноградних кісточок, оцет яблучний, сироп топінамбура, сода харчова, сіль рожева.	70 g	118 kcal	2,04 g	4,59 g	16,25 g

#	Харчування (День 6)	Склад	Вага/ Об'єм	Калорійність	Білки	Жири	Вуглеводи
1	Смузі "Мигдалева слива"	Вода, мигдаль, груша, яблуко, чорнослив, чорниця	250 g	219,77 kcal	4,35 g	10,05 g	26,49 g
2	Вівсяна каша чорниця	Напій вівсяний, йогурт кокосовий, чорниця, пластівці вівсяні без глютену, концентрат яблучного соку, насіння льону, насіння чіа	280 g	415,18 kcal	10,02 g	18,40 g	49,50 g
3	Мигдалева полента осіння	Полента (мигдаль, вода, крупа полента, сіль рожева, чебрець, куркума, перець чорний, перець болгарський червоний, гриби шиїтаке, сироп топінамбура, соєвий соус, оцет міцукан), Томат, Шпинат, Мікрогрін гороху.	290 g	425 kcal	10,31 g	25,59 g	35,27 g
4	Котлети з броколі та сочевиці	Капуста броколі, морква, сочевиця, цибуля порей, йогурт соєвий, шпинат, борошно рисове, олія виноградних кісточок, олія конопляна, кріп, рожева гімалайська сіль, коріандр, часник	245 g	347,84 kcal	17,86 g	11,99 g	39,81 g
Енергетична цінність, всього				1407,43 kcal	42,54 g	66,03 g	151,07 g

#	Харчування (День 7)	Склад	Вага/ Об'єм	Калорійність	Білки	Жири	Вуглеводи
1	Смузі "Green day"	Вода, яблуко, шпинат, стебло селери, лимон	250 g	47 kcal	1,69 g	0,43 g	8,81 g
2	Вівсяний крапч вишня & йогурт	Йогурт соєвий, вишня, пластівці вівсяні, сироп топінамбура, цукор кокосовий, кокосове масло, крохмаль кукурудзаний, оливкова олія, насіння льону, рожева гімалайська сіль	290 g	419 kcal	12,15 g	14,87 g	56,33 g
3	Thai salad осінній	Рис коричневий, Морква, Кабачок, Ананас печений, Шпинат, Горіх мигдаль, Насіння кунжуту чорне. Соус: Вода, Горіх мигдаль, Олія кунжутна, Сироп топінамбура, М'ята, Фреш лимонний, Сіль рожева, Перець чорний.	290 g	484,51 kcal	11,60 g	26,84 g	45,74 g
4	* Суп цвітна капуста + карі	Мигдалеве молоко (мигдаль, вода), цвітна капуста, морква, соєвий соус, цибуля ріпчаста, часник, куркума, карі, чорний перець.	270 мл	94,23 kcal	4,59 g	3,78 g	11,88 g
Енергетична цінність, всього				1044,70 kcal	30,03 g	45,92 g	122,76 g
	* Рисові булочки 2 шт	Вода питна, пшоно, борошно рисове, крохмаль кукурудзаний, псиліум, олія виноградних кісточок, оцет яблучний, сироп топінамбура, сода харчова, сіль рожева.	70 g	118 kcal	2,04 g	4,59 g	16,25 g

*При необхідності, Ви можете замінити будь яку страву в меню. Детальніше запитуйте в менеджера YARO.

III тиждень

#	Харчування (День 1)	Склад	Вага/ Об'єм	Калорійність	Білки	Жири	Вуглеводи
1	Смузі "Мохіто"	Яблуко, шпинат, ківі, стебло селери, м'ята, морінга	250 g	99 kcal	3,03 g	0,95 g	19,05 g
2	Сирники зі спіруліною	Сир тофу, томат, шпинат, борошно кукурудзяне, мікрогрін гороху, кріп, петрушка, базилік, лимон, кунжут білий, спіруліна, сіль рожева, коріандр, перець чорний, оливкова олія, розмарин. Соус - Вода питна, горіх кеш'ю, базилік, оливкова олія, кріп, лимон, часник, сироп топінамбура, сіль рожева	175 g	323 kcal	19,99 g	20,30 g	12,92 g

3	Чорний рис + тофу під кисло-солодким соусом	Рис чорний, Тофу, Боби соєві Едамаме, Редис червоний, Шпинат, Салат айсберг, Олія оливкова, Олія кунжутна, Мікрогрін горошку, Насіння кунжуту біле, Насіння кунжуту чорне, Сіль рожева, Борошно нутове. Соус: Соус соєвий, Вода, Оцет міцукан, Сироп топінамбура, Олія кунжутна, Олія оливкова, Крохмаль кукурудзаний, Коріння імбиру, Часник, Перець чилі.	255 g	541,79 kcal	21,34 g	19,10 g	67,51 g
4	* Суп Брокколі	Капуста броколі, стебло селери, картопля, цибуля-порей, цибуля ріпчаста, шпинат, мигдаль, коріандр, оцет винний, перець чорний мелений, олія оливкова, сіль рожева, вода.	270 g	247 kcal	7,83 g	19,98 g	9,18 g
Енергетична цінність, всього				1211,95 kcal	52,18 g	60,33 g	108,66 g
	* Рисові булочки 2 шт	Вода питна, пшоно, борошно рисове, крохмаль кукурудзаний, псиліум, олія виноградних кісточок, оцет яблучний, сироп топінамбура, сода харчова, сіль рожева.	70 g	118 kcal	2,04 g	4,59 g	16,25 g

#	Харчування (День 2)	Склад	Вага/ Об'єм	Калорійність	Білки	Жири	Вуглеводи
1	Смузі "Fresh time"	Ананас, ківі, огірок, конопляний протеїн, вода.	250 g	59 kcal	1,95 g	0,52 g	11,40 g
2	Вівсяний кранч вишня & йогурт	Йогурт соєвий, вишня, пластівці вівсяні, сироп топінамбура, цукор кокосовий, кокосове масло, крохмаль кукурудзаний, оливкова олія, насіння льону, рожева гімалайська сіль	290 g	419 kcal	12,15 g	14,87 g	56,33 g
3	Котлети з броколі та сочевиці	Капуста броколі, морква, сочевиця, цибуля порей, йогурт соєвий, шпинат, борошно рисове, олія виноградних кісточок, олія конопляна, кріп, рожева гімалайська сіль, коріандр, часник	245 g	347,84 kcal	17,86 g	11,99 g	39,81 g
4	* Суп горошок-шпинат	Горошок, вода, шпинат, кокосові вершки, цибуля ріпчаста, часник, рожева гімалайська сіль, коріандр, чорний перець.	270 g	116 kcal	2,97 g	8,64 g	7,02 g
Енергетична цінність, всього				941,86 kcal	34,93 g	36,02 g	114,56 g
	* Рисові булочки 2 шт	Вода питна, пшоно, борошно рисове, крохмаль кукурудзаний, псиліум, олія виноградних кісточок, оцет яблучний, сироп топінамбура, сода харчова, сіль рожева.	70 g	118 kcal	2,04 g	4,59 g	16,25 g

#	Харчування (День 3)	Склад	Вага/ Об'єм	Калорійність	Білки	Жири	Вуглеводи
1	Полуничні вершки	Полуниця, мигдалеве молоко, груша, м'ята	250,00 g	155 kcal	3,60 g	7,68 g	16,90 g
2	Нічна каша	Яблуко, вівсяні пластівці, вода, мигдаль, лимон, насіння гарбуза, журавлина, насіння чіа	280 g	429,21 kcal	12,44 g	15,73 g	56,60 g
3	Тайська лапша Soba	Локшина Соба, лук порей, капуста, морква, шпинат, гриби шіітаке, лайм, мікрогрін гороху, кунжут, кунжутна олія, сироп топінамбура, соус соєвий, оцет міцукан, чилі, рожева гімалайська сіль, коріандр, розмарин	240 g	325,82 g	9,33 g	10,80 g	45,67 g
4	* Сочевичний суп	Вода питна, сочевиця, цибуля порей, батат, морква, томат консервованний, оливкова олія, сіль рожева, часний гранульований, паприка копчена, прованські трави, паприка мелена	275,00 g	317 kcal	10,34 g	14,30 g	34,65 g
Енергетична цінність, всього				901,67 kcal	26,38 g	37,71 g	108,15 g
	* Рисові булочки 2 шт	Вода питна, пшоно, борошно рисове, крохмаль кукурудзаний, псиліум, олія виноградних кісточок, оцет яблучний, сироп топінамбура, сода харчова, сіль рожева.	70 g	118 kcal	2,04 g	4,59 g	16,25 g

#	Харчування (День 4)	Склад	Вага/ Об'єм	Калорійність	Білки	Жири	Вуглеводи
1	Смузі "Чорничка"	Чорниця, яблуко, гарбуз, хлорела.	250 g	110,00 kcal	1,99 g	1,04 g	22,23 g
2	Млинці творожні з зеленню	Соєвий сир тофу, напій рисовий, вода мінеральна, пластівці вівсяні без глютену, кріп, борошно рисове, гречка зелена, шпинат, паста кокосова, крохмаль кукурудзаний, олія виноградних кісточок, лимон, кокосова олія, петрушка, насіння льону, часник, сіль рожева, агар-агар, Соус йогуртовий: йогурт соєвий, вода питна, сіль рожева, кріп, перець чорний	225 g	287,93 kcal	8,80 g	16,85 g	23,24 g
3	Вінегрет з авокадо	Авокадо, бурж, морква, каперси, оливкова олія, гірчиця діжонська, сіль рожева	250 g	351 kcal	5,25 g	28,00 g	16,93 g
4	* Суп veggies	Вода, капуста брокколі, кабачок, фенхель, марква, олія оливкова, куркума, сіль рожева, перець чорний.	270 g	116,64 kcal	2,62 g	7,48 g	8,88 g
Енергетична цінність, всього раціону				865,60 kcal	18,66 g	53,37 g	71,28 g
	* Рисові булочки 2 шт	Вода питна, пшоно, борошно рисове, крохмаль кукурудзаний, псиліум, олія виноградних кісточок, оцет яблучний, сироп топінамбура, сода харчова, сіль рожева.	70 g	118 kcal	2,04 g	4,59 g	16,25 g

#	Харчування (День 5)	Склад	Вага/ Об'єм	Калорійність	Білки	Жири	Вуглеводи
1	Green detox	Селера, яблуко, огірок	250 мл	54,00 kcal	2,00 g	0,75 g	20,00 g
2	Сирники з тофу	Сир тофу, йогурт соєвий, банан, борошно рисове, родзинки, молоко кокосове сухе, псиліум, лимон, сода харчова, натуральна ванільна есенція. Соус Вишня, сироп топінамбура, крохмаль кукурудзаний	260 g	442,34 kcal	25,71 g	16,69 g	44,37 g
3	Seaweed salad	Локшина рисова, Сир тофу, Томат коктейльний, Водорості вакаме, Груша, Мікрогрін люцерни, Насіння кунжуту чорне, Водорості норі, Маринад для тофу: Соус соєвий, Олія оливкова, Фреш лимонний, Часник, Мускатний горіх, Сіль чорна, Кумин.	260,00 g	621,20 g	13 kcal	27,47 g	76,42 g
4	* Суп цвітна капуста + карі	Мигдалеве молоко (мигдаль, вода), цвітна капуста, морква, соєвий соус, цибуля ріпчаста, часник, куркума, карі, чорний перець.	270 мл	94,23 kcal	4,59 g	3,78 g	11,88 g
Енергетична цінність, всього раціону				1211,77 kcal	45,16 g	48,69 g	152,67 g
	* Рисові булочки 2 шт	Вода питна, пшоно, борошно рисове, крохмаль кукурудзаний, псиліум, олія виноградних кісточок, оцет яблучний, сироп топінамбура, сода харчова, сіль рожева.	70 g	118 kcal	2,04 g	4,59 g	16,25 g

#	Харчування (День 6)	Склад	Вага/ Об'єм	Калорійність	Білки	Жири	Вуглеводи
1	Смузі "Цілющий льон"	Груша, яблуко, смородина, насіння льону, слива	250 g	122,50 kcal	1,00 g	0,50 g	32,00 g
2	Млинці з вишнею	Вишня, напій рисовий, вода мінеральна, сироп топінамбура, пластівці вівсяні без глютену, крохмаль кукурудзаний, борошно рисове, олія виноградних кісточок, насіння льону, цукор кокосовий, рожева гімалайська сіль	215 g	377 kcal	6,86 g	15,88 g	49,02 g
3	Фарширований перець сорго	Сорго, червона фасоль, капуста, перець болгарський, томат рожевий, цибуля порей, кукурудза, кумин, коріандр, мікрогрін люцерни, кріп, шпинат, оливкова олія, паприка, чорний перець, сіль, часник.	255 g	355,86 kcal	9,18 g	13,98 g	41,49 g
4	Овочеві котлети з соусом песто	Капуста цвітна, морква, капуста броколі, перець болгарський, кабачок, цибуля біла, шпинат, оливкова олія, насіння гарбуза, борошно гречане, базилік, насіння льону, лимон, рожева гімалайська сіль, імбир сухий, часник, коріандр, перець чорний мелений, кардамон	220 g	479,12 kcal	8,98 g	39,42 g	18,57 g
Енергетична цінність, всього				855,03 kcal	17,04 g	30,36 g	122,51 g
	* Рисові булочки 2 шт	Вода питна, пшоно, борошно рисове, крохмаль кукурудзаний, псиліум, олія виноградних кісточок, оцет яблучний, сироп топінамбура, сода харчова, сіль рожева.	70 g	118 kcal	2,04 g	4,59 g	16,25 g

#	Харчування (День 7)	Склад	Вага/ Об'єм	Калорійність	Білки	Жири	Вуглеводи
1	Смузі "Мигдалева слива"	Вода, мигдаль, груша, яблуко, чорнослив, чорниця	250 g	219,77 kcal	4,35 g	10,05 g	26,49 g
2	Амарантова каша яблуко - горіх	Напій рисовий, амарант, вода, яблуко, горіх волоський, насіння льону, масло кокосове, кориця	290 g	475,10 kcal	12,83 g	21,82 g	53,60 g

3	Super bowl	Вода, рис чорний, морква, боби едамаме, соєвий соус, оливкова олія, сіль рожева, коріандр, часник. Яблуко, насіння гарбуза, оливкова олія, лимон, часник, чербець, куркума, сіль рожева	210 g	536 kcal	18,78 g	26,09 g	52,94 g
4	Рататуй	Кабачок, баклажан, томат, шпинат, перець болгарський, цибуля ріпчаста, морква, оливкова олія, часник, рожева гімалайська сіль, чебрець, розмарин	250 g	246,75 kcal	4,80 g	15,51 g	20,23 g
Енергетична цінність, всього				1231,28 kcal	35,96 g	57,96 g	133,03 g
	* Гречані булочки 2 шт	Гречка зелена, напій рисовий, пшоно, вода питна, яблуко, олія виноградних кісточок, псиліум, сода харчова	85 g	255 kcal	6,37 g	7,20 g	39,57 g

*При необхідності, Ви можете замінити будь яку страву в меню. Детальніше запитуйте в менеджера YARO.