

Сгенероване меню програмою HealthyDiary

День 1:

[Прийом їжі: Сніданок](#)

Назва: Рулет з лаваша з шинкою та сиром (безлактозним)

Кількість: 316.0 г

[Прийом їжі: Напій для сніданку](#)

Назва: Зелений чай без цукру

Кількість: 200.0 г

[Прийом їжі: Перший Перекус](#)

Назва: Творог з родзинками 5%

Кількість: 172.0 г

[Прийом їжі: Обід](#)

Назва: Хінкалі

Кількість: 407.0 г

[Прийом їжі: Напій для обіду](#)

Назва: Зелений чай без цукру

Кількість: 200.0 г

[Прийом їжі: Другий Перекус](#)

Назва: Чіа пудинг з авокадо

Кількість: 200.0 г

[Прийом їжі: Вечеря](#)

Назва: Індиче філе тушковане

Кількість: 247.2 г

[Прийом їжі: Друга страва для вечері](#)

Назва: Салат з моркви. капусти і яблука

Кількість: 370.8 г

[Прийом їжі: Напій для вічери](#)

Назва: Зелений чай без цукру

Кількість: 200.0 г

День 2:

[Прийом їжі: Сніданок](#)

Назва: Млинці з шоколадом

Кількість: 252.0 г

Прийом їжі: Напій для сніданку

Назва: Зелений чай без цукру

Кількість: 200.0 г

Прийом їжі: Перший Перекус

Назва: Чіа пудинг з гранолою і яблуками

Кількість: 232.0 г

Прийом їжі: Обід

Назва: Паста карбанара

Кількість: 421.0 г

Прийом їжі: Напій для обіду

Назва: кава з молоком без цукру

Кількість: 200.0 г

Прийом їжі: Другий Перекус

Назва: Грейпфрут

Кількість: 700.0 г

Прийом їжі: Вечеря

Назва: Індиче філе тушковане

Кількість: 247.2 г

Прийом їжі: Друга страва для вечері

Назва: Салат з моркви. капусти і яблука

Кількість: 370.8 г

Прийом їжі: Напій для вічері

Назва: Зелений чай без цукру

Кількість: 200.0 г

День 3:

Прийом їжі: Сніданок

Назва: Рулет з лаваша з шинкою та сиром (безлактозним)

Кількість: 316.0 г

Прийом їжі: Напій для сніданку

Назва: Зелений чай без цукру

Кількість: 200.0 г

Прийом їжі: Перший Перекус

Назва: Творог з родзинками 5%

Кількість: 172.0 г

Приєм їжі: Обід

Назва: Хінкалі

Кількість: 407.0 г

Приєм їжі: Напій для обіду

Назва: Зелений чай без цукру

Кількість: 200.0 г

Приєм їжі: Другий Перекус

Назва: Чіа пудинг з авокадо

Кількість: 200.0 г

Приєм їжі: Вечеря

Назва: Індиче філе тушковане

Кількість: 247.2 г

Приєм їжі: Друга страва для вечері

Назва: Салат з моркви. капусти і яблука

Кількість: 370.8 г

Приєм їжі: Напій для вічери

Назва: Зелений чай без цукру

Кількість: 200.0 г

День 4:

Приєм їжі: Сніданок

Назва: Рулет з лаваша з помідором та сиром

Кількість: 343.0 г

Приєм їжі: Напій для сніданку

Назва: Зелений чай без цукру

Кількість: 200.0 г

Приєм їжі: Перший Перекус

Назва: Творог з родзинками 5%

Кількість: 172.0 г

Приєм їжі: Обід

Назва: Хінкалі

Кількість: 407.0 г

Приєм їжі: Напій для обіду

Назва: Чай чорний без цукру

Кількість: 200.0 г

Прийом їжі: Другий Перекус

Назва: Грейпфрут

Кількість: 700.0 г

Прийом їжі: Вечеря

Назва: Запечена риба

Кількість: 154.4 г

Прийом їжі: Друга страва для вечері

Назва: Вінегрет

Кількість: 231.6 г

Прийом їжі: Напій для вічері

Назва: Яблучний сік

Кількість: 200.0 г

День 5:

Прийом їжі: Сніданок

Назва: Млинці з шоколадом

Кількість: 252.0 г

Прийом їжі: Напій для сніданку

Назва: Зелений чай без цукру

Кількість: 200.0 г

Прийом їжі: Перший Перекус

Назва: Чіа пудинг з гранолою і яблуками

Кількість: 232.0 г

Прийом їжі: Обід

Назва: Паста карбанара

Кількість: 421.0 г

Прийом їжі: Напій для обіду

Назва: кава з молоком без цукру

Кількість: 200.0 г

Прийом їжі: Другий Перекус

Назва: Грейпфрут

Кількість: 700.0 г

Прийом їжі: Вечеря

Назва: Індиче філе тушковане

Кількість: 247.2 г

[Прийом їжі: Друга страва для вечері](#)

Назва: Салат з моркви. капусти і яблука

Кількість: 370.8 г

[Прийом їжі: Напій для вічери](#)

Назва: Зелений чай без цукру

Кількість: 200.0 г

День 6:

[Прийом їжі: Сніданок](#)

Назва: Рулет з лаваша з шинкою та сиром (безлактозним)

Кількість: 316.0 г

[Прийом їжі: Напій для сніданку](#)

Назва: Зелений чай без цукру

Кількість: 200.0 г

[Прийом їжі: Перший Перекус](#)

Назва: Творог з родзинками 5%

Кількість: 172.0 г

[Прийом їжі: Обід](#)

Назва: Хінкалі

Кількість: 407.0 г

[Прийом їжі: Напій для обіду](#)

Назва: Зелений чай без цукру

Кількість: 200.0 г

[Прийом їжі: Другий Перекус](#)

Назва: Чіа пудинг з авокадо

Кількість: 200.0 г

[Прийом їжі: Вечеря](#)

Назва: Індиче філе тушковане

Кількість: 247.2 г

[Прийом їжі: Друга страва для вечері](#)

Назва: Салат з моркви. капусти і яблука

Кількість: 370.8 г

[Прийом їжі: Напій для вічери](#)

Назва: Зелений чай без цукру

Кількість: 200.0 г