

BELLINIFIT

Приятного *аппетита!*



Как вам наш рацион
сегодня?

Поделитесь!



Не забывайте, организму необходима чистая питьевая вода! Употребить в течение рекомендованного срока хранения. Хранить в холодильнике при $t +2+6^{\circ}\text{C}$ не более 18 часов, в сумке с аккумулятором холода не более 12 часов, при комнатной температуре не более 2 часов. (391) 214 04 01

Monday

SLIM

→ ПОНЕДЕЛЬНИК

01 Завтрак

в течение 1 часа после пробуждения

Овсяная каша с запечеными грушей и черносливом 190 г 5,12 21 19 291

Крупа овсяная, молоко кокосовое, эритрит, запеченая груша, орех пекан

Фруктовый микс 165 г 3,51 0,72 17,8 92

Груша, яблоко, апельсин, голубика

02 Обед

с 13 до 15 часов

Сырный суп с филе индейки 250 г 22,68 9,42 9,36 213

Мука рисовая, пармезан, куркума, филе индейки

Говяжья вырезка с киноа 120/120 г 41,06 23,99 19,3 457

Вырезка из говядины, киноа, демиглас, бульон куриный, сливки, микс зелени, специи

03 Ужин

за 3 часа до сна

Отбивная из грудки индейки 190 г 35,49 2,22 0 162

Индейка, растительное масло, специи

Овощи запеченные на гриле 150 г 2,11 0,26 7,1 41

Помидор, кабачок, болгарский перец, баклажан специи

Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
109,97	57,61	72,56	1256

Monday

BALANCE

→ ПОНЕДЕЛЬНИК

01 Завтрак

в течение 1 часа после пробуждения

Овсяная каша с запечеными грушей и черносливом 190 г 5,12 21 19 291

Крупа овсяная, молоко кокосовое, эритрит, запеченая груша, орех пекан

Фруктовый микс 165 г 3,51 0,72 17,8 92

Груша, яблоко, апельсин, голубика

02 Обед

с 13 до 15 часов

Сырный суп с филе индейки 250 г 22,68 9,42 9,36 213

Мука рисовая, пармезан, куркума, филе индейки

Гречневая лапша 120 г 8,82 0,51 42,3 209

Гречневая лапша

Говяжья вырезка с киноа 120/120 г 32,16 17,89 19,28 367

Вырезка говядина, киноа, демиглас, бульон куриный, сливки, зелень микс, специи

03 Ужин

за 3 часа до сна

Отбивная из грудки индейки 130 г 35,49 2,22 0 162

Индейка, растительное масло, специи

Салат-гриль с печёными овощами 150 г 2,2 9,82 8,08 130

Микс зелени, кабачок, болгарский перец, баклажан, томаты черри, красный лук, тимьян, зелень, оливковое масло, специи

Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
109,98	61,58	115,82	1464

Monday

→ ПОНЕДЕЛЬНИК

ACTIVE

01 Завтрак

в течение 1 часа после пробуждения

Овсяная каша с запечеными грушей и черносливом	190 г	5,12	21	19	291
Крупа овсяная, молоко кокосовое, эритрит, запеченая груша, орех пекан					

02 Обед

с 13 до 15 часов

Сырный суп с филе индейки	250 г	22,68	9,42	9,36	213
Мука рисовая, пармезан, куркума, филе индейки					
Гречневая лапша	120 г	8,82	0,51	42,3	209
Гречневая лапша					
Говяжья вырезка с киноа	120/120 г	41,06	23,99	19,3	457
Вырезка говядина, киноа, демиглас, бульон куриный, сливки, зелень микс, специи					
Чиабатта	100 г	11,79	11,68	34,28	289
Мука цельнозерновая, мука гречневая, дрожжи, соль, вода, масло оливковое					

03 Ужин

за 3 часа до сна

Нутришн боул	250 г	6,37	21,17	19,69	295
Микс салата, красный дикий рис, брокколи, болгарский перец, запечённая в травах морковь, томаты черри, грецкий орех, семена тыквы, семена подсолнечника, проростки гороха и нута, оливковое масло, чеснок, мёд, горчица, петрушка					
Отбивная из грудки индейки	130 г	35,49	2,22	0	162
Индейка, растительное масло, специи					
Салат-гриль с печёными овощами	150 г	2,2	9,82	8,08	130
Микс зелени, кабачок, болгарский перец, баклажан, томаты черри, красный лук, тимьян, зелень, оливковое масло, специи					

Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
133,53	99,81	152,01	2046

Tuesday

SLIM

→ ВТОРНИК

01 Завтрак

в течение 1 часа после пробуждения

Кокосовая рисовая каша с манго 230 г 5,62 18,92 49,05 389

Рис бурый, молоко кокосовое, эритрит, манго пюре

02 Обед

с 13 до 15 часов

Салат панцанелла 165 г 6,1 23,61 5,7 285

Помидоры чери, маслины, чиабатта, красный лук, огурец, оливковое масло, микс зелени, бальзамический уксус, семечки тыквы, кешью

Сиг с печеными овощами 130/100/30 г 55,15 8,96 7,7 278

Филе сига, томат, цуккини, баклажан, болгарский перец, специи

03 Ужин

за 3 часа до сна

Салат из стручковой фасоли с кальмаром 180 г 24,41 16,44 11,91 293

Кальмар, микс зелени, томаты черри, стручковая фасоль, киноа, оливковое масло, укроп, дижонская горчица, лимонный сок

Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
91,28	65,71	70,71	1220,6

01 Завтрак

в течение 1 часа после пробуждения

Кокосовая рисовая каша с манго	230 г	5,62	16,7	45,4	364,6
Рис бурый, молоко кокосовое, эритрит, манго пюре					
Фруктовый микс	165 г	3,51	0,72	17,8	92
Груша, яблоко, апельсин, голубика					

02 Обед

с 13 до 15 часов

Тыквенный крем-суп с креветками	300 г	15,7	16,17	19	294
Тыква, куриный бульон, креветки, морковь, лук репчатый, сливочное масло топленое, специи					
Креветки с бурым рисом и ореховым соусом	60\100\40 г	45,78	25,6	2,14	421,1
Креветки, бурый рис, сыр творожный, кунжутно-ореховый соус, чеснок, кунжут					

03 Ужин

за 3 часа до сна

Салат из стручковой фасоли и филе цыпленка	180 г	28	13	11,91	313
Микс зелени, куриное филе, черри, зелень, фасоль стручковая, масло оливковое, дижонская горчица, лимонный сок, специи					

Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
98,61	72,19	96,25	1484,7

01 Завтрак

в течение 1 часа после пробуждения

Кокосовая рисовая каша с манго 230 г 5,62 16,7 45,4 **364,6**

Рис бурый, молоко кокосовое, эритрит, манго пюре

Овсяные конфеты 85 г 5,92 8,36 33,72 **234**

Овсяная крупа, йогурт, курага, чернослив, грецкий орех, вафельная крошка

02 Обед

с 13 до 15 часов

Сырный суп с филе индейки 250 г 22,68 9,42 9,36 **213**

Мука рисовая, пармезан, куркума, филе индейки

Батат с миксом зелени, злаками и соусом фета 130 (100\30) г 8,92 16,43 35,38 **325**

Батат, соус фета, микс салата, тимьян, розмарин, чеснок, семена тыквы, семена подсолнуха, орех пекан, оливковое масло, специи

Огуречный салат с ростбифом 200 г 25,89 23,41 4,73 **333**

Огурец без семян, ростбиф, соус чимичурри, кинза

03 Ужин

за 3 часа до сна

Салат панцанелла 165 г 6,1 23,61 5,7 **260**

Томаты конкассе, оливки каламата, чиабатта пшеничная, огурец, оливковое масло, микс зелени, бальзамический уксус

Кальмар с овощами на гриле 130/150 г 26,6 9,8 10,8 **245**

Кальмар, помидор, болгарский перец, кабачок, баклажан, зелень

Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
101,73	114,44	147,63	2028

01 Завтрак

в течение 1 часа после пробуждения

Сырники с муссом из манго	110/50 г	17,43	17,23	14,89	284
Сыр рикотта , манго, молоко, сливки					

02 Обед

с 13 до 15 часов

Куриный окорочок с соусом демиглас	250 г	47,23	28	21,11	558
---------------------------------------	-------	-------	----	-------	-----

Куриный окорочок, зелень, красное вино,
репчатый лук, болгарский перец, эритрит

Смесь из дикого и бурого риса	120 г	3,09	0,33	27,3	125
-------------------------------	-------	------	------	------	-----

Бурый и дикий рис, специи

Овощи запеченные на гриле	150 г	2,11	0,26	7,1	41
---------------------------	-------	------	------	-----	----

Помидор, кабачок, болгарский перец, баклажан, специи

03 Ужин

за 3 часа до сна

Филе сига с брокколи и лимоном	250 г	30,15	6,7	9,8	234
-----------------------------------	-------	-------	-----	-----	-----

Филе сига, брокколи, специи, лимон

Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
100,01	52,52	80,2	1242

01 Завтрак

в течение 1 часа после пробуждения

Омлет с лососем и сливочным сыром	160 г	19,92	19,79	3,58	272
Яйцо, молоко, лосось, сыр креметте, зелень					

02 Обед

с 13 до 15 часов

Суп с куриной грудкой	300 г	18,3	7,3	26,8	265
Речневая лапша, куриный бульон, капуста пекинская, куриное филе, зелень, кунжут, яйцо, соль					
Смесь из дикого и бурого риса	120 г	3,09	0,33	27,3	125
Бурый и дикий рис, специи					
Кебаб из курицы на пару с овощами и соусом том ям	140 150 30 г	25,26	45,16	17,5	618
Куриный фарш, кабачок, яйцо, кокосовые сливки, зелень, паста том ям, специи					
Овощи запеченные на гриле	150 г	2,11	0,26	7,1	41
Помидор, кабачок, болгарский перец, баклажан, специи					

03 Ужин

за 3 часа до сна

Филе сига с брокколи и лимоном	250 г	30,15	6,7	9,8	234
Филе сига, брокколи, специи, лимон					

Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
98,83	79,54	92,08	1555

01 Завтрак

в течение 1 часа после пробуждения

Сырники с муссом из манго	110/50 г	17,43	17,23	14,89	284
Сыр рикотта, манго, молоко, сливки					
Веганский рафаэлло	60 г	2,86	7,52	37,13	212
Чернослив, изюм, мёд, миндаль, кокосовая стружка					

02 Обед

с 13 до 15 часов

Скандинавский рыбный суп «Скаген»	300 г	36,11	5,5	7,7	235
Филе сига, филе муксуна, рыбный бульон, батат, морковь, сливки, специи					
Смесь из дикого и бурого риса	120 г	3,09	0,33	27,3	125
Бурый и дикий рис, специи					
Куриный окорочок с соусом демиглас	250 г	47,23	32,3	23	635
Куриный окорочок, зелень, красное вино, репчатый лук, болгарский перец, эритрит					
Овощи запеченные на гриле	150 г	2,11	0,26	6,8	38
Помидор, кабачок, болгарский перец, баклажан, специи					

03 Ужин

за 3 часа до сна

Гречневая лапша	190 г	8,82	0,51	42,3	330,9
Гречневая лапша					
Салат-гриль с печёными овощами	150 г	2,2	9,82	8,08	130
Микс зелени, кабачок, болгарский перец, баклажан, томаты черри, красный лук, тимьян, зелень, оливковое масло, специи					

Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
119,85	73,47	167,5	1992,9

01 Завтрак

в течение 1 часа после пробуждения

Брускетта с гуакамоле и яйцом

Хлеб на ржаной закваске, гуакамоле, помидоры, яйца, кинза

200 г 22,22 29,8 29,36 **474**

Йогуртовый десерт

Йогурт, клубника, голубика, манго

250 г 12,94 3,12 18,83 **155**

02 Обед

с 13 до 15 часов

Гречневая лапша с курицей
в азиатском стиле

Гречневая лапша, филе куриного бедра, болгарский перец, морковь, кабачок, чеснок, кунжут кимчи, бобы эдамаме

190 г 20,05 12 54,96 **408**

03 Ужин

за 3 часа до сна

Отбивная из грудки индейки

Индейка, растительное масло, специи

130 г 32,1 5,77 13,35 **234**

Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
84,39	43,99	118,14	1210

01 Завтрак

в течение 1 часа после пробуждения

Брускетта с гуакамоле и яйцом	200 г	19,3	23,1	31	413
Хлеб на ржаной закваске, гуакамоле, помидоры, яйца, кинза					

02 Обед

с 13 до 15 часов

Куриное бедро с зелёной гречкой	300 г	44,29	35,4	31,25	616
Куриное бедро, зелёная гречка, соус терияки, сливочное топленое масло, зелень					

Греческий салат	200 г	6,74	18,9	5,58	219
Огурец, помидоры, болгарский перец, фета, лист салата, красный лук, маслины, оливковое масло, укроп					

03 Ужин

за 3 часа до сна

Салат с цыплёнком и перцем	110 г	15,87	14,5	4,79	275
Куриное филе, болгарский перец, микс зелени, специи, масло оливковое					

Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
86,2	91,9	72,62	1523

01 Завтрак

в течение 1 часа после пробуждения

Брускетта с гуакамоле и яйцом	200 г	19,3	23,1	31	413
Хлеб на ржаной закваске, гуакамоле, помидоры, яйца, зелень					

02 Обед

с 13 до 15 часов

Лёгкий куриный суп с вермишелью и яйцом	250/40 г	20,5	8,1	18	223
Куриный бульон, куриное филе, яйцо, макароны из цельно зерновой муки, зелень					

Куриное бедро с зелёной гречкой	300 г	44,29	33,62	31,25	605
Куриное бедро, зелёная гречка, соус терияки, сливочное топленое масло, зелень					

Салат панцанелла	165 г	6,1	23,61	5,7	285
Помидоры чери, маслины, чабатта, лук красный, огурец, оливковое масло, микс зелени, бальзамический уксус, семечки тыквы, кешью					

03 Ужин

за 3 часа до сна

Салат со шпинатом, пюре манго и киноа	150 г	2,46	20,66	11,79	243
Шпинат, авокадо, томаты черри, киноа, пюре манго, оливковое масло, сок лимона					

Кальмар с овощами на гриле	130/150 г	26,6	9,8	10,8	245
Кальмар, помидор, болгарский перец, кабачок, баклажан, зелень					

Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
122,17	129,86	104,16	2074

01 Завтрак

в течение 1 часа после пробуждения

Драники из батата с гуакамоле, семечками тыквы и пармезаном	140 г	6,93	20,1	28,59	347
Батат, авокадо, лимон, зелень, яичный белок, кукурузная мука, семена тыквы, пармезан, эритрит					
Фруктовый микс с йогуртом	165 г	8,1	2	15,8	97
Груша, яблоко, апельсин, голубика, банан, йогурт					

02 Обед

с 13 до 15 часов

Зелёная гречка	150 г	6,4	1,6	33,6	176
Зелёная гречка, соль					
Куриные колбаски с овощами гриль	80/200 г	21,6	3,3	12,01	145
Куриный фарш, помидор, кабачок, болгарский перец, баклажан, зелень					

03 Ужин

за 3 часа до сна

Куриные голубцы с орзо и соусом из голубого сыра	120\120\50 г	41,1	12,3	46,24	411
Куриное филе, паста орзо, сливки, капуста, сыр с голубой плесенью, кедровый орех					
Овощи запеченные на гриле	150 г	2,11	0,26	7,1	41
Помидор, кабачок, болгарский перец, баклажан, специи					

Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
86,24	39,56	143,34	1217

01 Завтрак

в течение 1 часа после пробуждения

Драники из батата с гуакамоле, семечками тыквы и пармезаном

140 г6,9320,128,59347

Батат, авокадо, лимон, зелень, яичный белок, кукурузная мука, семена тыквенные, пармезан, эритрит

Фруктовый микс

165 г3,510,7217,892

Груша, яблоко, апельсин, голубика

02 Обед

с 13 до 15 часов

Зелёная гречка

150 г6,41,633,6176

Зелёная гречка, соль

Куриные колбаски с овощами гриль

80/200 г21,63,312,01145

Куриный фарш, помидор, кабачок, болгарский перец, баклажан, зелень

03 Ужин

за 3 часа до сна

Куриные голубцы с орзо и соусом из голубого сыра

120\120\50 г41,112,346,24411

Куриное филе, паста орзо, сливки, капуста, сыр с голубой плесенью, кедровый орех

Салат со свежим шпинатом, куриной грудкой и соусом бальзамик

190 г20,8521,879,2317

Шпинат, томаты черри, красный лук, куриная грудка, авокадо, орех кешью, микрозелень, бальзамический крем, оливковое масло, сок лимона, специи

Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
100,39	59,89	147,44	1492

01 Завтрак

в течение 1 часа после пробуждения

Драники из батата с гуакамоле, семечками тыквы и пармезаном 140 г 6,93 20,1 28,59 **347**

Батат, авокадо, лимон, зелень, яичный белок, кукурузная мука, семена тыквенные, пармезан, эритрит

Веганский рафаэлло 60 г 2,86 7,52 37,13 **212**

Чернослив, изюм, мёд, миндаль, кокосовая стружка

02 Обед

с 13 до 15 часов

Суп из телятины 280 г 37,6 17,5 9 **385**

Телятина, перец болгарский, лук порей, говяжий бульен, соба лапша, специи, зелень

Зелёная гречка 150 г 6,4 1,6 33,6 **176**

Зелёная гречка, соль

Куриные колбаски с овощами гриль 80/200 г 21,6 3,3 12,01 **145**

Куриный фарш, помидор, кабачок, болгарский перец, баклажан, зелень

03 Ужин

за 3 часа до сна

Куриные голубцы с орзо и соусом из голубого сыра 120\120\50 г 41,1 12,3 46,24 **411**

Куриное филе, паста орзо, сливки, капуста, сыр с голубой плесенью, кедровый орех

Салат со свежим шпинатом, куриной грудкой и соусом бальзамик 190 г 20,85 21,87 9,2 **317**

Шпинат, томаты черри, красный лук, куриная грудка, авокадо, орех кешью, микрозелень, бальзамический крем, оливковое масло, сок лимона, специи

Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
137,34	84,19	175,77	1993

Saturday

SLIM

→ СУББОТА

01 Завтрак

в течение 1 часа после пробуждения

Блинчики с лососем
и кремом из феты

160 г 35,22 32,1 20,46 **479**

Мука цельнозерновая, молоко, яйца, сыр фета,
сливки, лосось, специи, эритрит, масло сливочное

Фруктовый микс

135 г 0,84 0,16 15,6 **59**

Груша, яблоко, апельсин, голубика

02 Обед

с 13 до 15 часов

Похлебка из морепродуктов

250 г 23,34 5,28 3,44 **155**

Лосось, кальмар, креветки, рыбный бульон,
сливки, морковь, специи, зелень

Шашлык из индейки на гриле
с овощным рагу и сырно-
сливочно соусом

130/100/30 г 39,9 18,6 13,4 **372**

Индейка, перец болгарский, цукини, баклажан,
чеснок, тимьян, микс зелени, сливки кокосовые,
пармезан, специи

03 Ужин

за 3 часа до сна

Тыквенный стейк с крем-суфле
и тигровыми креветками

200 г 22,3 13,1 10,05 **194**

Тыква, куриный бульон, сливки, креветки,
семена подсолнечные, семена тыквы,
топленое сливочное масло, крем из тыквы:
морковь, лук, тыква, чеснок, специи

Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
121,6	69,24	62,95	1259

01 Завтрак

в течение 1 часа после пробуждения

Блинчики с лососем
и кремом из феты 160 г 35,22 32,1 20,46 **479**

Мука цельнозерновая, молоко, яйца, сыр фета,
сливки, лосось, специи, эритрит, масло сливочное

Фруктовый микс с йогуртом 165 г 8,1 2 15,8 **97**

Груша, яблоко, апельсин, голубика, банан, йогурт

02 Обед

с 13 до 15 часов

Шашлык из индейки на гриле
с овощным рагу и сырно-
сливочно соусом 130/100/30 г 39,9 18,6 13,4 **372**

Индейка, перец болгарский, цукини, баклажан,
чеснок, тимьян, микс зелени, сливки кокосовые,
пармезан, специи

Похлёбка из морепродуктов 250 г 23,34 5,28 3,44 **155**

Лосось, кальмар, креветки, рыбный бульон,
сливки, морковь, специи, зелень

03 Ужин

за 3 часа до сна

Крем-суп из брокколи 220 г 15,29 5,23 15,22 **149**

Брокколи, куриный бульон, сливки, репчатый лук,
масло сливочное топленое, специи

Салат из стручковой фасоли
с кальмаром 180 г 24,41 16,44 11,91 **293**

Кальмар, микс зелени, томаты черри,
стручковая фасоль, киноа, оливковое масло,
укроп, дижонская горчица, лимонный сок

Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
146,26	79,65	80,23	1545

Saturday

ACTIVE

→ СУББОТА

01 Завтрак

в течение 1 часа после пробуждения

Блинчики с лососем
и кремом из феты 160 г 35,22 32,1 20,46 **479**

Мука цельнозерновая, молоко, яйца, сыр фета,
сливки, лосось, специи, эритрит, масло сливочное

Фруктовый микс 165 г 3,51 0,72 17,8 **92**

Груша, яблоко, апельсин, голубика

02 Обед

с 13 до 15 часов

Шашлык из индейки на гриле
с овощным рагу и сырно-
сливочно соусом 130/100/30 г 39,9 18,6 13,4 **372**

Индейка, перец болгарский, цукини, баклажан, чеснок, тимьян,
микс зелени, сливки кокосовые, пармезан, специи

Салат с томатами и каперсами 105 г 11,09 13,73 1,78 **175**

Сыр моцарелла, помидоры, каперсы, руккола, оливковое масло

Похлёбка из морепродуктов 250 г 23,34 5,28 3,44 **155**

Лосось, кальмар, креветки, рыбный бульон, сливки, морковь, специи, зелень

Чиабатта 100 г 11,79 11,68 34,28 **276**

Мука цельнозерновая, мука гречневая, дрожжи, соль, вода, масло оливковое

03 Ужин

за 3 часа до сна

Тыквенный стейк с крем-суфле
и тигровыми креветками 200 г 21,5 12,8 10,05 **225**

Тыква, куриный бульон, сливки, креветки, семена подсолнечные, семена тыквы,
топлёное сливочное масло, крем из тыквы: морковь, лук, тыква, чеснок, специи

Салат из стручковой фасоли
с кальмаром 180 г 24,41 16,44 11,91 **293**

Кальмар, микс зелени, томаты черри,
стручковая фасоль, киноа, оливковое масло,
укроп, дижонская горчица, лимонный сок

Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
170,76	111,35	113,12	2067

Sunday

SLIM

→ ВОСКРЕСЕНЬЕ

01 Завтрак

в течение 1 часа после пробуждения

Кокосовая рисовая каша с манго 230 г 5,62 16,7 45,4 **364,6**

Рис бурый, молоко кокосовое, эритрит, манго пюре, специи

02 Обед

с 13 до 15 часов

Креветки с бурым рисом и ореховым соусом 60\100\40 г 45,78 30,48 2,14 **466**

Креветки, бурый рис, творожный сыр, кунжутно-ореховый соус, чеснок, кунжут

Греческий салат 200 г 6,74 18,9 5,58 **219**

Огурец, помидоры, болгарский перец, фета, лист салата, красный лук, маслины, оливковое масло, укроп

03 Ужин

за 3 часа до сна

Шашлык из индейки на гриле с овощным рагу и сырно-сливочно соусом 130/100/30 г 39,9 18,6 13,4 **372**

Индейка, перец болгарский, цукини, баклажан, чеснок, тимьян, микс зелени, сливки кокосовые, пармезан, специи

Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
98,04	79,8	66,52	1376,7

→

ВОСКРЕСЕНЬЕ

01

Завтрак

в течение 1 часа после пробуждения

Кокосовая рисовая каша с манго	230 г	5,62	16,7	45,4	364,6
Рис бурый, молоко кокосовое, эритрит, манго пюре					

02

Обед

с 13 до 15 часов

Бразильский суп мокека	250 г	12,59	21,73	7,16	274
Куриный бульон, кокосовое молоко, филе сибаса, болгарский перец, репчатый лук, чеснок, кинза, сок лимона, оливковое масло					
Куриное бедро с рисом и соусом демиглас	100\100\50 г	28,6	15,6	41,35	478
Куриное бедро, бурый рис, сливочный демиглас: лук репчатый, морковь, вино красное, говяжьи кости					
Греческий салат	200 г	6,74	18,9	5,58	219
Огурец, помидоры, болгарский перец, фета, лист салата, красный лук, маслины, оливковое масло, укроп					

03

Ужин

за 3 часа до сна

Кальмар с овощами и сливочный демиглас	240/30/50 г	38,05	6,05	16,5	263
Кальмар, картофель, брокколи, чеснок, сливочный демиглас: лук репчатый, морковь, вино красное, говяжьи кости					

Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
91,6	78,98	115,99	1598,6

Sunday

ACTIVE

→ ВОСКРЕСЕНЬЕ

01 Завтрак

в течение 1 часа после пробуждения

Кокосовая рисовая каша с манго 230 г 5,62 16,7 45,4 **364,6**

Рис бурый, молоко кокосовое, эритрит, манго пюре

Смузи черника-банан 250 г 13,97 3,2 20,67 **167**

Йогурт, черника, банан

02 Обед

с 13 до 15 часов

Бразильский суп мокека 250 г 12,59 21,73 7,16 **274**

Куриный бульон, кокосовое молоко, филе сибаса, болгарский перец, репчатый лук, чеснок, кинза, сок лимона, оливковое масло

Куриное бедро с рисом и соусом демигляс 100\100\50 г 28,6 15,6 41,35 **478**

Куриное бедро, бурый рис, сливочный демигляс: лук репчатый, морковь, вино красное, говяжьи кости

Греческий салат 200 г 6,74 18,9 5,58 **219**

Огурец, помидоры, болгарский перец, фета, лист салата, красный лук, маслины, оливковое масло, укроп

03 Ужин

за 3 часа до сна

Отбивная из грудки индейки 130 г 35,49 2,22 5,7 **162**

Индейка, растительное масло, специи

Булгур с овощами 150 г 5,12 0,67 23,94 **123**

Булгур, болгарский перец, кабачок, шампиньоны, морковь, зелень

Салат с вялеными томатами и рукколой 110 г 7,61 15,98 15,15 **235**

Вяленые томаты, руккола, оливки, сыр пармезан, красный лук, оливковое масло, бальзамический уксус, специи

Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
115,74	95	164,95	2022,6