

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

Чиа-пудинг с манго и бананом 250 г 15,02 6,1 30,66 **238**

Йогурт, банан, манго, семена чиа, мята

Салат с авокадо, огурцом 150 г 2,81 25,9 16,26 **293**

и голубикой

Микс зелени, огурец, авокадо, голубика, мята, орех пекан, оливковое масло, сок лимона, мёд

02 Обед

с 13 до 15 часов

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

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

Салат с яблоком 110 г 1,82 14,04 6,06 **158**

и сельдереем

Микс зелени, стебель сельдерея, яблоко, грецкий орех, оливковое масло, сок лимона, эритрит

03 Ужин

за 3 часа до сна

Индейка в соусе терияки 190 г 58,4 4,24 6,48 **298**

Индейка, соус терияки, тимьян, кунжут, микс зелени, специи

Запечённые овощи на гриле 150 г 2,11 0,26 7,1 **41**

Помидор, кабачок, болгарский перец, баклажан, специи

Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
106,76	60,34	77,36	1273

Monday

BALANCE

→ ПОНЕДЕЛЬНИК

01 Завтрак

в течение 1 часа после пробуждения

Чиа-пудинг с манго и бананом 250 г 15,02 6,1 30,66 238

Йогурт, банан, манго, семена чиа, мята

Блинчики с рикоттой 160 г 14,11 15,77 33,5 353

и персиком

Блинчики из цельнозерновой муки,
сыр рикотта, сливки, персик

02 Обед

с 13 до 15 часов

Креветки с бурым рисом 60\100\40 г 45,78 25,6 2,14 421,1
и ореховым соусом

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

Салат с яблоком 110 г 1,82 14,04 6,06 158
и сельдереем

Микс зелени, стебель сельдерея, яблоко,
грецкий орех, оливковое масло,
сок лимона, эритрит

03 Ужин

за 3 часа до сна

Индейка в соусе терияки 190 г 58,4 4,24 6,48 298

Индейка, соус терияки, тимьян, кунжут,
микс зелени, специи

Салат с овощами гриль 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
137,33	75,57	86,92	1598,1

Monday

ACTIVE

→ ПОНЕДЕЛЬНИК

01 Завтрак

в течение 1 часа после пробуждения

Чиа-пудинг с манго и бананом 250 г 15,02 6,1 30,66 238

Йогурт, банан, манго, семена чиа, мята

Блинчики с рикоттой 160 г 14,11 15,77 33,5 353

и персиком

Блинчики из цельнозерновой муки, сыр рикотта, сливки, персик

02 Обед

с 13 до 15 часов

Стейк из бычка с киноа 120/120 г 41,06 23,99 19,3 457

Говяжья вырезка, киноа, соус демиглас, куриный бульон, сливки, микс зелени, специи

Суп с креветками 250 г 14,74 13,7 6,58 209

на кокосовом молоке

Куриный бульон, кокосовое молоко, креветки, репчатый лук, имбирь, томаты черри, шампиньоны, кинза

Салат с сыром бри, малиновым 120 г 5,85 16,93 7,95 208

вареньем и шпинатом

Шпинат, клубника, бальзамический крем, малиновый соус, оливковое масло, орех пекан, сыр бри, специи

03 Ужин

за 3 часа до сна

Зелёная гречка с грибами 150 г 7,88 5,27 29,3 196

Зелёная гречка, шампиньоны, репчатый лук, сливки, зелень, куриный бульон, специи

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

и стручковой фасолью

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

Салат с овощами гриль 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
125,27	108,02	147,28	2084

01 Завтрак

в течение 1 часа после пробуждения

Фриттата с креветками

Креветки, яйцо, молоко безлактозное, лук-порей, сыр пармезан, специи

150 г 27,12 18,68 4,28 294

02 Обед

с 13 до 15 часов

Грибной суп с телятиной

Грибной бульон, телятина, белый гриб, шампиньоны, репчатый лук, морковь, зелень

350 г 10,4 2,65 45,19 241

Куриная грудка су-вид в кокосовом карри с бурым рисом

Куриное филе, сливочное топленое масло, кокосовое молоко, карри, бурый рис, специи

220 г 42,51 13,12 36,12 433

Запечённые овощи на гриле

Помидор, кабачок, болгарский перец, баклажан, специи

150 г 2,11 0,26 7,1 41

03 Ужин

за 3 часа до сна

Жюльен с креветками

Креветки, репчатый лук, чеснок, шампиньоны, помидоры, сыр пармезан, соус бешамель, сливки, зелень

180 г 43,3 4,3 18,26 261

Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
125,44	39,01	110,95	1270

01 Завтрак

в течение 1 часа после пробуждения

Фриттата с креветками	150 г	27,12	18,68	4,28	294
Креветки, яйцо, молоко безлактозное, лук-порей, сыр пармезан, специи					
Гранола с домашним йогуртом и клубничным вареньем	180 г	12,51	6,12	24,06	201
Йогурт, гранола без сахара, клубника					

02 Обед

с 13 до 15 часов

Грибной суп с телятиной	350 г	10,4	2,65	45,19	241
Грибной бульон, телятина, белый гриб, шампиньоны, репчатый лук, морковь, зелень					
Куриная грудка су-вид в кокосовом карри с бурым рисом	220 г	42,51	13,12	36,12	433
Куриное филе, сливочное топленое масло, кокосовое молоко, карри, бурый рис, специи					

03 Ужин

за 3 часа до сна

Микс зелени с куриным филе и брокколи	150 г	19,46	22,22	17,28	347
Куриное филе, брокколи, вяленые томаты, микс зелени, оливковое масло, сок лимона, лепестки миндаля					

Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
112	62,79	126,93	1516

01 Завтрак

в течение 1 часа после пробуждения

Фриттата с креветками

150 г27,1218,684,28294

Креветки, яйцо, молоко безлактозное, лук-порей, сыр пармезан, специи

02 Обед

с 13 до 15 часов

Грибной суп с телятиной

350 г10,42,6545,19241

Грибной бульон, телятина, белый гриб, шампиньоны, репчатый лук, морковь, зелень

Куриная грудка су-вид в кокосовом карри с бурым рисом

220 г42,5113,1236,12433

Куриное филе, сливочное топленое масло, кокосовое молоко, карри, бурый рис, специи

Запечённые овощи на гриле

150 г2,110,267,141

Помидор, кабачок, болгарский перец, баклажан, специи

03 Ужин

за 3 часа до сна

Куриная грудка "Маргарита"

230\40 г49,3754,383,86702

Куриная грудка, томаты черри, соус песто, сыр моцарелла, топленое сливочное масло, майоран, тимьян, специи

Салат с креветками, авокадо и грейпфрутом

170 г15,2931,126,91369

Креветки, руккола, грейпфрут, соус песто, авокадо, оливковое масло, микрозелень, специи

Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
146,8	120,21	103,46	2080

01 Завтрак

в течение 1 часа после пробуждения

Творожно-сырный мусс
с клубникой

Творог, творожный сыр, сливки,
эритрит, клубника

150 г 8,88 18 15,36 **259**

Фруктовый микс

Груша, яблоко, апельсин, голубика

135 г 3,51 0,72 17,8 **92**

02 Обед

с 13 до 15 часов

Крем-суп из брокколи

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

220 г 15,29 5,23 15,22 **149**

Куриное бедро с булгуром
и перечным соусом

Филе бедра, булгур, сливочно-перечный соус,
чеснок, специи, зелень

130/120 г 36,66 11,68 2,16 **260**

03 Ужин

за 3 часа до сна

Креветки с бурым рисом
и ореховым соусом

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

60\100\40 г 45,78 25,6 2,14 **421,1**

Запечённые овощи на гриле

Помидор, кабачок, болгарский перец,
баклажан, специи

150 г 2,11 0,26 7,1 **41**

Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
112,23	61,49	59,78	1222,1

01 Завтрак

в течение 1 часа после пробуждения

Творожно-сырный мусс с клубникой	150 г	8,88	18	15,36	259
Творог, творожный сыр, сливки, эритрит, клубника					
Фруктовый микс	135 г	3,51	0,72	17,8	92
Груша, яблоко, апельсин, голубика					
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 с нутом и говядиной	370 г	19,88	15,46	16,54	285
Говядина, нут, морковь, лук-порей, болгарский перец, куриный бульон, зелень, специи					
Индейка в соусе терияки	190 г	36,66	11,68	2,16	260
Индейка, соус терияки, тимьян, кунжут, микс зелени, специи					
Дикий рис	120 г	2,05	0,2	10,5	52
Бурый и дикий рис, 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 с печёным перцем, томатами и моцареллой	120 г	8,76	11,42	4,39	155
Печёный перец, томаты черри, сыр моцарелла, оливковое масло, соевый соус, бальзамический уксус, кинза, укроп, эритрит, специи					

Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
118,09	67,22	103,88	1477

01 Завтрак

в течение 1 часа после пробуждения

Творожно-сырный мусс с клубникой 150 г 8,88 18 15,36 **259**

Творог, творожный сыр, сливки, эритрит, клубника

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 с нутом и говядиной 370 г 19,88 15,46 16,54 **285**

Говядина, нут, морковь, лук-порей, болгарский перец, куриный бульон, зелень, специи

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

Куриное бедро, бурый рис, соус сливочный демиглас

Салат с яблоком и сельдереем 110 г 1,82 14,04 6,06 **158**

Микс зелени, стебель сельдерея, яблоко, грецкий орех, оливковое масло, сок лимона, эритрит

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 с томатами и моцареллой 160 г 11,54 16,66 3,51 **210**

Помидоры, огурец, сыр моцарелла, соус винегрет, руккола, специи

Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
114,68	99,58	166,19	2013

01 Завтрак

в течение 1 часа после пробуждения

Блинчики с творогом и черносливом 170/30 г 17,57 17,72 53,12 **442**

Цельнозерновая мука, овсяное молоко, яйцо, творог, чернослив, сметана

Чиа-пудинг с манго 150 г 8,8 2,87 8,99 **97**

Йогурт, семена чиа, варенье из манго, манго

02 Обед

с 13 до 15 часов

Жюльен с креветками 180 г 43,3 4,3 18,26 **261**

Креветки, репчатый лук, чеснок, шампиньоны, помидоры, сыр пармезан, соус бешамель, сливки, зелень

Овощной гарнир гриль 150 г 3,49 5,3 20,2 **142**

Морковь, кабачок, свёкла, крем бальзамик, специи

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
101,16	43,19	112,48	1255

01 Завтрак

в течение 1 часа после пробуждения

Блинчики с творогом и черносливом 170/30 г 17,57 17,72 53,12 **442**

Цельнозерновая мука, овсяное молоко, яйцо, творог, чернослив, сметана

Йогуртовый десерт 250 г 12,94 3,12 18,83 **155**

Греческий йогурт, клубника, голубика, манго

02 Обед

с 13 до 15 часов

Куриное бедро с булгуром и перечным соусом 130/120 г 36,66 11,68 2,16 **260**

Филе бедра, булгур, сливочно-перечный соус, чеснок, специи, зелень

Овощной гарнир гриль 150 г 3,49 5,3 20,2 **142**

Морковь, кабачок, свёкла, крем бальзамик, специи

03 Ужин

за 3 часа до сна

Запечённый сиг с травами и овощами гриль 120/150 г 55,15 8,96 7,7 **332**

Сиг, лимон, помидор, кабачок, болгарский перец, зелень, специи, тимьян

Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
125,81	46,78	102,01	1331

01 Завтрак

в течение 1 часа после пробуждения

Блинчики с творогом и черносливом 170/30 г 17,57 17,72 53,12 **442**

Цельнозерновая мука, овсяное молоко, яйцо, творог, чернослив, сметана

Йогуртовый десерт 250 г 12,94 3,12 18,83 **155**

Греческий йогурт, клубника, голубика, манго

02 Обед

с 13 до 15 часов

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

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

Куриное бедро с булгуром и перечным соусом 130/120 г 36,66 11,68 2,16 **260**

Филе бедра, булгур, сливочно-перечный соус, чеснок, специи, зелень

Овощной гарнир гриль 150 г 3,49 5,3 20,2 **142**

Морковь, кабачок, свёкла, крем бальзамик, специи

03 Ужин

за 3 часа до сна

Поке боул с креветками 230/30 г 18,42 6,84 52,92 **347**

Рис, креветки, кукуруза, чука, редис, огурец, авокадо, кимчи, соус понзу, кинза, кунжут

Микс зелени с куриным филе и брокколи 150 г 19,46 22,22 17,28 **347**

Куриное филе, брокколи, вяленые томаты, микс зелени, оливковое масло, сок лимона, лепестки миндаля

Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
123,83	72,11	179,73	1842

01 Завтрак

в течение 1 часа после пробуждения

Омлет с томатами

140 г 12,94 16,78 3,49 217

Яйцо, овсяное молоко, томаты черри, топленое сливочное масло, зелень, специи

Груша в медовой карамели с творогом и орехами

200 г 14,21 12,64 29,81 290

Груша, мёд, сыр рикотта, кедровый орех

02 Обед

с 13 до 15 часов

Запечённая говядина с картофелем

200 г 23,35 35 32,63 497

Говяжья вырезка, пюре из батата, топленое сливочное масло, соус бешамель, сыр пармезан, помидоры, зелень, специи

03 Ужин

за 3 часа до сна

Микс зелени с куриным филе и брокколи

150 г 19,46 22,22 17,28 347

Куриное филе, брокколи, вяленые томаты, микс зелени, оливковое масло, сок лимона, лепестки миндаля

Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
69,96	86,64	83,21	1351

01 Завтрак

в течение 1 часа после пробуждения

Омлет с томатами

140 г 12,94 16,78 3,49 217

Яйцо, овсяное молоко, томаты черри, топлёное сливочное масло, зелень, специи

Груша в медовой карамели с творогом и орехами

200 г 14,21 12,64 29,81 290

Груша, мёд, сыр рикотта, кедровый орех

02 Обед

с 13 до 15 часов

Запечённая говядина с картофелем

200 г 23,35 35 32,63 497

Говяжья вырезка, пюре из батата, топлёное сливочное масло, соус бешамель, сыр пармезан, помидоры, зелень, специи

Салат с вялеными томатами и рукколой

110 г 7,61 15,98 15,15 235

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

03 Ужин

за 3 часа до сна

Микс зелени с куриным филе и брокколи

150г 19,46 22,22 17,28 347

Куриное филе, брокколи, вяленые томаты, микс зелени, оливковое масло, сок лимона, лепестки миндаля

Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
77,57	102,62	98,36	1586

01 Завтрак

в течение 1 часа после пробуждения

Омлет с томатами

140 г 12,94 16,78 3,49 217

Яйцо, овсяное молоко, томаты черри, топлёное сливочное масло, зелень, специи

Груша в медовой карамели с творогом и орехами

200 г 14,21 12,64 29,81 290

Груша, мёд, сыр рикотта, кедровый орех

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 цельнозерновой муки, зелень

Запечённая говядина с картофелем

200 г 23,35 35 32,63 497

Говяжья вырезка, пюре из батата, топлёное сливочное масло, соус бешамель, сыр пармезан, помидоры, зелень, специи

Салат с грушей и горгонзолой

135/20 г 9,5 28,25 18,37 366

Микс зелени, груша, сыр горгонзола, дайкон, вяленые томаты черри, грецкий орех

03 Ужин

за 3 часа до сна

Индейка в соусе терияки

190 г 36,66 11,68 2,16 260

Индейка, соус терияки, тимьян, кунжут, микс зелени, специи

Салат с томатами и страчателлой

160 г 6,71 17,56 3,39 198

Сыр страчателла, помидоры, микс зелени, оливковое масло

Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
123,87	130,01	107,85	2051

Saturday

SLIM

→ СУББОТА

01 Завтрак

в течение 1 часа после пробуждения

Израильская шакшука

170 г 13,51 15,67 10,31 236

Яйцо, репчатый лук, томаты пилати, болгарский перец, чеснок, кориандр, тмин, паприка, зелень, специи

02 Обед

с 13 до 15 часов

Креветки с бурым рисом
и ореховым соусом

60\100\40 г 45,78 25,6 2,14 421,1

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

Салат с сыром бри,
малиновым вареньем
и шпинатом

120 г 5,85 16,93 7,95 208

Шпинат, клубника, бальзамический крем, малиновый соус, оливковое масло, орех pekan, сыр бри, специи

03 Ужин

за 3 часа до сна

Салат с цыплёнком
и стручковой фасолью

180 г 28 13 11,91 313

Микс зелени, куриное филе, томаты черри, стручковая фасоль, оливковое масло, дижонская горчица, лимонный сок, специи

Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
93,14	71,2	32,31	1178,1

01 Завтрак

в течение 1 часа после пробуждения

Израильская шакшука	170 г	13,51	15,67	10,31	236
Яйцо, репчатый лук, томаты пилати, болгарский перец, чеснок, кориандр, тмин, паприка, зелень, специи					
Йогуртовый десерт	250 г	12,94	3,12	18,83	155
Греческий йогурт, клубника, голубика, манго					

02 Обед

с 13 до 15 часов

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					
Салат Цезарь	130 г	13,8	14	10	227
Филе индейки, специи, лист салата, томаты черри, кукурузные хлебцы, сыр пармезан, оливковое масло, рыбный бульон, зёрна горчицы, сок лимона					

03 Ужин

за 3 часа до сна

Салат с цыплёнком и стручковой фасолью	180 г	28	13	11,91	313
Микс зелени, куриное филе, томаты черри, стручковая фасоль, оливковое масло, дижонская горчица, лимонный сок, специи					

Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
93,51	90,95	68,55	1549

→ СУББОТА

01 Завтрак

в течение 1 часа после пробуждения

Израильская шакшука

170 г 13,51 15,67 10,31 236

Яйцо, репчатый лук, томаты пилати,
болгарский перец, чеснок, кориандр,
тмин, паприка, зелень, специи

02 Обед

с 13 до 15 часов

Овощной суп с лососем

300 г 13,11 15,21 10,26 230

Лосось, морковь, лук, кабачок, батат,
куриный бульон, томаты черри, зелень, 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

Салат Цезарь

130 г 13,8 14 10 227

Филе индейки, специи, лист салата, томаты черри,
кукурузные хлебцы, сыр пармезан, оливковое масло,
рыбный бульон, зёрна горчицы, сок лимона

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 с цыплёнком
и стручковой фасолью

180 г 28 13 11,91 313

Микс зелени, куриное филе, томаты черри,
стручковая фасоль, оливковое масло,
дижонская горчица, лимонный сок, специи

Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
106,78	102,34	94,31	2035

→ ВОСКРЕСЕНЬЕ

01 Завтрак

в течение 1 часа после пробуждения

Сырники с кокосовыми чипсами и сметанным соусом	130/50/5 г	17	20	32	365
Сыр рикотта, кокосовое молоко, яйцо, эритрит, сливки, кокосовые чипсы, рисовая мука, сметана					

02 Обед

с 13 до 15 часов

Булгур с овощами	150 г	5,12	0,67	23,94	123
Булгур, болгарский перец, кабачок, шампиньоны, морковь, зелень					
Суп из телятины	280 г	37,6	17,5	9	385
Телятина, перец болгарский, лук порей, говяжий бульен, соба лапша, специи, зелень					

03 Ужин

за 3 часа до сна

Сиг в пряном мисо	120 г	36,77	29,02	4,41	426
Сиг, соус мисо со сливками и специями					

Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
96,49	67,19	69,35	1299

→ ВОСКРЕСЕНЬЕ

01 Завтрак

в течение 1 часа после пробуждения

Сырники с кокосовыми чипсами и сметанным соусом 130/50/5 г 17 20 32 365

Сыр рикотта, кокосовое молоко, яйцо, эритрит, сливки, кокосовые чипсы, рисовая мука, сметана

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

Йогурт, черника, банан

02 Обед

с 13 до 15 часов

Запечённые овощи на гриле 150 г 2,11 0,26 7,1 41

Помидор, кабачок, болгарский перец, баклажан, специи

Куриное бедро с зелёной гречкой 300 г 44,29 33,62 31,25 605

с зелёной гречкой

Куриное бедро, зелёная гречка, соус терияки, топлёное сливочное масло, зелень

03 Ужин

за 3 часа до сна

Куриные колбаски с соусом фета 135/50 г 30,78 24,4 3,8 418

с соусом фета

Куриное филе, лук, специи, сыр фета, сливки, сок лимона

Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
108,15	81,48	94,82	1596

➔ ВОСКРЕСЕНЬЕ

01 Завтрак

в течение 1 часа после пробуждения

Сырники с кокосовыми чипсами и сметанным соусом 130/50/5 г 17 20 32 365

Сыр рикотта, кокосовое молоко, яйцо, эритрит, сливки, кокосовые чипсы, рисовая мука, сметана

02 Обед

с 13 до 15 часов

Суп из телятины 280 г 37,6 17,5 9 385

Телятина, болгарский перец, лук-порей, говяжий бульон, лапша соба, специи, зелень

Куриное бедро с зелёной гречкой 300 г 44,29 33,62 31,25 605

Куриное бедро, зелёная гречка, соус терияки, топленое сливочное масло, зелень

03 Ужин

за 3 часа до сна

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

Запечённые овощи на гриле 150 г 2,11 0,26 7,1 41

Помидор, кабачок, болгарский перец, баклажан, специи

Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
126,26	116,54	96,85	2014