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 °С 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

Морковно-творожная запеканка с мёдом Морковь, рикотта, яйцо, мёд, ванилин, хлопья миндаля, специи	180 г	22,2	20,45	20,52	**355**
Фруктовый микс Груша, яблоко, апельсин, голубика	135 г	3,51	0,72	17,8	**92**

02 Обед

с 13 до 15 часов

Зеленый суп со шпинатом и яйцом Говядина, шпинат, картофель, лук, морковь, куриный бульон, зелень, яйцо, специи	400 г	21,73	24,79	11,64	**357**
Фунчоза с креветками Фунчоза, креветки, шпинат, черри конкассе, брокколи, понзу, чеснок, специи	175/30 г	15,62	12,16	29,35	**287**

03 Ужин

за 3 часа до сна

Салат с цыплёнком гриль Филе цыплёнка, микс зелени, помидор чери, зелень, фасоль стручковая, горчица дижонская, сок лимона	150 г	10,35	10,46	3,39	**149**

Белки	Жиры	Углеводы	**Ккал**
73,41	68,58	82,7	**1240**

Monday

ПОНЕДЕЛЬНИК

01 Завтрак

в течение 1 часа после пробуждения

Морковно-творожная запеканка с мёдом Морковь, рикотта, яйцо, мёд, ванилин, хлопья миндаля, специи	180 г	22,2	20,45	20,52	**355**
Фруктовый микс Груша, яблоко, апельсин, голубика	135 г	3,51	0,72	17,8	**92**

02 Обед

с 13 до 15 часов

Зелёный суп со шпинатом и яйцом Говядина, шпинат, картофель, лук, морковь, куриный бульон, зелень, яйцо, специи	400 г	21,73	24,79	11,64	**357**
Бефстроганов из говядины с шампиньонами и зелёной гречкой Говяжья вырезка, грибы шампиньоны, репчатый лук, зелёная гречка, топлёное сливочное масло, сливки, куриный бульон, зелень, специи	245 г	28,48	24,3	31,06	**458**

03 Ужин

за 3 часа до сна

Фунчоза с креветками Фунчоза, креветки, шпинат, черри конкассе, брокколи, понзу, чеснок, специи	175/30 г	15,62	12,16	29,35	**287**
Запечённые овощи на гриле Помидор, кабачок, болгарский перец, баклажан, специи	150 г	2,11	0,26	7,1	**41**

Белки	Жиры	Углеводы	**Ккал**
93,65	82,68	117,47	**1590**

Monday

ПОНЕДЕЛЬНИК

ACTIVE

01 Завтрак

в течение 1 часа после пробуждения

Морковно-творожная запеканка с мёдом Морковь, рикотта, яйцо, мёд, ванилин, хлопья миндаля, специи	180 г	22,2	20,45	20,52	**355**
Омлет с томатами Яйцо, овсяное молоко, томаты черри, топлёное сливочное масло, зелень, специи	140 г	12,94	16,78	3,49	**217**

02 Обед

с 13 до 15 часов

Овощной суп с лососем Лосось, морковь, лук, кабачок, батат, куриный бульон, помидор черри, зелень, специи	300 г	13,11	15,21	10,26	**230**
Салат с рукколой, грушей и горгонзолой Микс зелени, груша, сыр горгонзола, дайкон, черри вяленые, грецкий орех	135/20 г	9,5	28,25	18,37	**366**
Говядина, запечённая с пюре из батата Говяжья вырезка, пюре из батата: безлактозное молоко, топлёное сливочное масло, бешамель, пармезан, помидоры, зелень, специи	200 г	23,35	35	32,63	**497**

03 Ужин

за 3 часа до сна

Фунчоза с креветками Фунчоза, креветки, шпинат, черри конкассе, брокколи, понзу, чеснок, специи	175/30 г	15,62	14,16	29,35	**307**
Запечённые овощи на гриле Помидор, кабачок, болгарский перец, баклажан, специи	150 г	2,11	0,26	7,1	**41**

Белки	Жиры	Углеводы	**Ккал**
98,83	130,11	121,72	**2013**

Tuesday

ВТОРНИК

SLIM

01 Завтрак

в течение 1 часа после пробуждения

Омлет с лососем и сливочным сыром Яйцо, молоко, форель, творожный сыр, зелень	160 г	19,92	19,79	3,58	**272**

02 Обед

с 13 до 15 часов

Батат с травами Батат, тимьян, розмарин, чеснок, майоран, мята, специи	140 г	3,26	10,1	40,57	**266**
Куриные колбаски с соусом фета Колбаски: куриное филе, лук, специи, соус: сыр фета, сливки, сок лимона, специи	135/50 г	30,78	24,4	3,8	**418**
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

Салат со свёклой и моцареллой Свёкла, моцарелла, крем бальзамический, руккола, соус песто	155 г	15,32	13,83	14,62	**244**

Белки	Жиры	Углеводы	**Ккал**
71,39	68,38	69,67	**1241**

Tuesday

ВТОРНИК

01 Завтрак

в течение 1 часа после пробуждения

Омлет с лососем и сливочным сыром Яйцо, молоко, форель, творожный сыр, зелень	160 г	19,92	19,79	3,58	**272**
Чиа-пудинг с манго Йогурт, чиа, варенье манго, манго	150 г	8,8	2,87	8,99	**97**

02 Обед

с 13 до 15 часов

Батат с травами Батат, тимьян, розмарин, чеснок, майоран, мята, специи	140 г	3,26	10,1	40,57	**266**
Куриные колбаски с соусом фета Колбаски: куриное филе, лук, специи, соус: сыр фета, сливки, сок лимона, специи	135/50 г	30,78	24,4	3,8	**418**
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

Салат Нисуаз Тунец, помидоры, огурец, куриное яйцо, стручковая фасоль, руккола, лук красный, оливки, соус: уксус, мед, дижонская горчица, оливковое масло, сок лимона, понзу, специи	205/50 г	24,5	25,5	14,4	**466**

Белки	Жиры	Углеводы	**Ккал**
87,26	82,66	71,34	**1519**

Tuesday

ВТОРНИК

ACTIVE

01 Завтрак

в течение 1 часа после пробуждения

Омлет с лососем и сливочным сыром Яйцо, молоко, форель, творожный сыр, зелень	160 г	19,92	19,79	3,58	**272**
Блинчик с рикоттой и персиком Блинчики из цельнозерновой муки, сыр рикотта, сливки, персик	160 г	14,11	15,77	33,5	**353**

02 Обед

с 13 до 15 часов

Грибной суп с телятиной Ггрибной бульон, белый гриб, шампиньоны, репчатый лук, морковь, зелень, телятина	350 г	10,4	2,65	45,19	**241**
Батат с травами Батат, тимьян, розмарин, чеснок, майоран, мята, специи	140 г	3,26	10,1	40,57	**266**
Куриные колбаски с соусом фета Колбаски: куриное филе, лук, специи, соус: сыр фета, сливки, сок лимона, специи	135/50 г	30,78	24,4	3,8	**418**

03 Ужин

за 3 часа до сна

Филе сига с брокколи и лимоном Филе сига, брокколи, специи, лимон	250 г	30,15	6,7	9,8	**234**
Салат Панцанелла Помидоры черри, маслины, чиабатта, красный лук, огурец, оливковое масло, микс зелени, бальзамический уксус, семечки тыквы, кешью	165 г	6,1	23,61	5,7	**285**

Белки	Жиры	Углеводы	**Ккал**
114,72	103,02	142,14	**2069**

Wednesday

СРЕДА

SLIM

01 Завтрак

в течение 1 часа после пробуждения

Тыквенные оладьи со страчателлой и миксом зелени Тыква, овсяное молоко, яйцо, цельнозерновая мука, страчателла, эритрит, топлёное сливочное масло, микс зелени, семена льна, семена тыквы, разрыхлитель, специи	190 г	16,32	18,5	53,1	**469**

02 Обед

с 13 до 15 часов

Зелёный маш Зелёный маш, специи	130 г	13,75	1,17	29,25	**183**
Жульен с креветками Креветки, репчатый лук, чеснок, шампиньоны, помидоры, сыр пармезан, соус бешамель, сливки, зелень	180 г	43,3	4,3	18,26	**261**

03 Ужин

за 3 часа до сна

Салат из стручковой фасоли с кальмаром Кальмар, микс зелени, томаты черри, стручковая фасоль, киноа, оливковое масло, укроп, дижонская горчица, лимонный сок	180 г	24,41	16,44	11,91	**293**

Белки	Жиры	Углеводы	**Ккал**
97,78	40,41	112,52	**1206**

Wednesday

СРЕДА

01 Завтрак

в течение 1 часа после пробуждения

Тыквенные оладьи со страчателлой и миксом зелени Тыква, овсяное молоко, яйцо, цельнозерновая мука, страчателла, эритрит, топлёное сливочное масло, микс зелени, семена льна, семена тыквы, разрыхлитель, специи	190 г	16,32	18,5	53,1	**469**
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, топлёное сливочное масло, специи	220 г	15,29	5,23	15,22	**149**
Куриное бедро с рисом и соусом демиглас Куриное бедро, бурый рис, сливочный демиглас: репчатый лук, морковь, красное вино, говяжьи кости	100\100\50 г	28,6	15,6	41,35	**478**
Салат-гриль с печёными овощами Микс зелени, кабачок, болгарский перец, баклажан, томаты черри, красный лук, тимьян, зелень, оливковое масло, специи	150 г	2,2	9,82	8,08	**130**

03 Ужин

за 3 часа до сна

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

Белки	Жиры	Углеводы	**Ккал**
92,52	59,67	146,35	**1563**

Wednesday

СРЕДА

ACTIVE

01 Завтрак

в течение 1 часа после пробуждения

Тыквенные оладьи со страчателлой и миксом зелени Тыква, овсяное молоко, яйцо, цельнозерновая мука, страчателла, эритрит, топлёное сливочное масло, микс зелени, семена льна, семена тыквы, разрыхлитель, специи	190 г	16,32	18,5	53,1	**469**
Кусочки груши в медовой карамели с творогом и орехами Груша, мёд, сыр рикотта, кедровый орех	200 г	14,21	12,64	29,81	**290**

02 Обед

с 13 до 15 часов

Крем-суп из брокколи Брокколи, куриный бульон, сливки, репчатый лук, топлёное сливочное масло, специи	220 г	15,29	5,23	15,22	**149**
Куриное бедро с рисом и соусом демиглас Куриное бедро, бурый рис, сливочный демиглас: репчатый лук, морковь, красное вино, говяжьи кости	100\100\50 г	28,6	15,6	41,35	**478**
Салат из голубики, мяты, авокадо и ореха пекан Микс зелени, голубика, огурец, мята, авакадо, орех пекан, оливковое масло, сок лимона, мёд	150 г	2,81	25,9	16,26	**293**

03 Ужин

за 3 часа до сна

Креветки с бурым рисом и ореховым соусом Креветки, бурый рис, творожный сыр, кунжутно-ореховый соус, чеснок, кунжут	60\100\40 г	45,78	25,6	2,14	**421,1**

Белки	Жиры	Углеводы	**Ккал**
123,01	103,47	157,88	**2100,1**

Thursday

ЧЕТВЕРГ

SLIM

01 Завтрак

в течение 1 часа после пробуждения

Тыквенно-творожное суфле Тыква, рикотта, яйцо, мёд, корица, ванилин, эритрит, специи	260 г	21,5	13,6	32,78	**325**
Запечённое яблоко с пеканом, корицей и мёдом Яблоко, орех пекан, мёд, корица	110 г	1,57	4,81	21,6	**136**

02 Обед

с 13 до 15 часов

Гречневая лапша соба в азиатском стиле с креветками и овощами Гречневая лапша, чеснок, топлёное сливочное масло, болгарский перец, морковь, бобы эдомамэ, соус терияки, соус понзу, кинза, орех арахис, куриный бульон, креветки	220 г	22,51	8,5	64,3	**420**

03 Ужин

за 3 часа до сна

Огуречный салат с ростбифом Огурец, ростбиф, соус чимичурри, зелень	200 г	25,89	23,41	4,73	**333**

Белки	Жиры	Углеводы	**Ккал**
71,47	50,32	123,41	**1214**

Thursday

ЧЕТВЕРГ

01 Завтрак

в течение 1 часа после пробуждения

Тыквенно-творожное суфле Тыква, рикотта, яйцо, мёд, корица, ванилин, эритрит, специи	260 г	17,85	13,6	32,78	**325**
Омлет с томатами Яйцо, овсяное молоко, томаты черри, топлёное сливочное масло, зелень, специи	140 г	12,94	16,78	3,49	**217**

02 Обед

с 13 до 15 часов

Микс зелени со спаржей и вялеными томатами Микс зелени, помидор вяленный, сельдерей, грецкий орех, стручковая фасоль, соус: уксус, мёд, дижонская горчица, оливковое масло, сок лимона, понзу, специи	150/30 г	7,29	20,4	20,73	**292**
Гречневая лапша соба в азиатском стиле с креветками и овощами Гречневая лапша, чеснок, топлёное сливочное масло, перец болгарский, морковь, бобы эдомамэ, соус терияки, соус понзу, кинза, орех арахис, куриный бульон, креветки	220 г	22,51	8,5	64,3	**420**

03 Ужин

за 3 часа до сна

Огуречный салат с ростбифом Огурец, ростбиф, соус чимичурри, зелень	200 г	25,89	23,41	4,73	**333**

Белки	Жиры	Углеводы	**Ккал**
86,48	82,69	126,03	**1587**

Thursday

ЧЕТВЕРГ

ACTIVE

01 Завтрак

в течение 1 часа после пробуждения

Тыквенно-творожное суфле Тыква, рикотта, яйцо, мёд, корица, ванилин, эритрит, специи	260 г	17,85	13,6	32,78	**325**
Омлет с томатами Яйцо, овсяное молоко, томаты черри, топлёное сливочное масло, зелень, специи	140 г	12,94	16,78	3,49	**217**
Смузи черника-банан Йогурт, черника, банан	250 г	13,97	3,2	20,67	**167**

02 Обед

с 13 до 15 часов

Похлёбка из морепродуктов Лосось, кальмар, креветки, рыбный бульон, сливки, морковь, специи, зелень	250 г	23,34	5,28	3,44	**155**
Нутришн боул 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	250 г	6,37	21,17	19,69	**295**
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

Кальмар с овощами и сливочным соусом демиглас Кальмар, картофель, брокколи, чеснок, сливочный демиглас: репчатый лук, морковь, красное вино, говяжьи кости	240/30/50 г	38,05	6,05	16,5	**263**
Огуречный салат с ростбифом Огурец, ростбиф, соус чимичурри, зелень	200 г	25,89	23,41	4,73	**333**

Белки	Жиры	Углеводы	**Ккал**
175,07	101,17	103,46	**2015**

Friday

ПЯТНИЦА

SLIM

01 Завтрак

в течение 1 часа после пробуждения

Блинчики с творогом и клубникой Блинчики из цельнозерновой муки, творог, сливки, клубника, ванилин	170 г	17,3	22,8	34,76	**413**

02 Обед

с 13 до 15 часов

Салат с манго, авокадо и цыплёнком Куриное филе, авокадо, манго, микс зелени, специи, соус цитронет: сок лимона, оливковое масло, соль	130/40 г	11,86	35,8	7,41	**399**

03 Ужин

за 3 часа до сна

Сиг в пряном мисо Сиг, соус мисо: паста мисо, сливки, специи	120 г	36,77	29,02	4,41	**426**
Запечённые овощи на гриле Помидор, кабачок, болгарский перец, баклажан, специи	150 г	2,11	0,26	7,1	**41**

Белки	Жиры	Углеводы	**Ккал**
68,04	87,88	53,68	**1279**

Friday

ПЯТНИЦА

01 Завтрак

в течение 1 часа после пробуждения

Блинчики с творогом и клубникой Блинчики из цельнозерновой муки, творог, сливки, клубника, ванилин	170 г	17,3	22,8	34,76	**413**
Фруктовый микс Груша, яблоко, апельсин, голубика	135 г	3,51	0,72	17,8	**92**

02 Обед

с 13 до 15 часов

Салат с манго, авокадо и цыплёнком Куриное филе, авокадо, манго, микс зелени, специи, соус цитронет: сок лимона, оливковое масло, соль	130/40 г	11,86	35,8	7,41	**399**
Сырный суп с филе индейки Рисовая мука, пармезан, куркума, филе индейки	250 г	22,68	9,42	9,36	**213**

03 Ужин

за 3 часа до сна

Сиг в пряном мисо Сиг, соус мисо: паста мисо, сливки, специи	120 г	36,77	29,02	4,41	**426**
Запечённые овощи на гриле Помидор, кабачок, болгарский перец, баклажан, специи	150 г	2,11	0,26	7,1	**41**

Белки	Жиры	Углеводы	**Ккал**
94,23	98,02	80,84	**1584**

Friday

ПЯТНИЦА

ACTIVE

01 Завтрак

в течение 1 часа после пробуждения

Блинчики с творогом и клубникой Блинчики из цельнозерновой муки, творог, сливки, клубника, ванилин	170 г	17,3	22,8	34,76	**413**
Израильская шакшука Яйцо, репчатый лук, томаты пелати, болгарский перец, чеснок, масло, кориандр, тмин, паприка, зелень, специи	170 г	13,51	15,67	10,31	**236**

02 Обед

с 13 до 15 часов

Салат с вялеными томатами и рукколой Вяленые томаты, руккола, маслины, сыр пармезан, красный лук, оливковое масло, бальзамический уксус, специи	110 г	7,61	15,98	15,15	**235**
Лёгкий куриный суп с вермишелью и яйцом Куриный бульон, куриное филе, яйцо, макароны из цельнозерновой муки, зелень	250/40 г	20,5	8,1	18	**223**
Креветки с авокадо Креветки, авокадо, помидор, лайм, оливковое масло, красный лук, ромейн, специи	210 г	18,24	30,86	8,71	**386**
Дикий рис Бурый и дикий рис, специи	120 г	2,05	0,2	10,5	**52**

03 Ужин

за 3 часа до сна

Стейк из бычка с киноа Говяжья вырезка, киноа, соус демиглас, куриный бульон, сливки, микс зелени, специи	120/120 г	41,06	23,99	19,3	**457**
Запечённые овощи на гриле Помидор, кабачок, болгарский перец, баклажан, специи	150 г	2,11	0,26	7,1	**41**

Белки	Жиры	Углеводы	**Ккал**
122,38	117,86	123,83	**2043**

Saturday

СУББОТА

SLIM

01 Завтрак

в течение 1 часа после пробуждения

Овсяная каша с банановым пюре и кокосовыми чипсами Овсяная крупа, овсяное молоко, банан, кокосовые чипсы, эритрит, специи	190 г	6,78	8,5	37,64	**254**

02 Обед

с 13 до 15 часов

Суп с куриной грудкой Гречневая лапша, куриный бульон, пекинская капуста, куриное филе, зелень, кунжут, яйцо, соль	350 г	18,3	7,3	26,8	**265**
Поке с тунцом Рис, тунец, кукуруза, чука, редис, огурец, ореховый соус, соус понзу, соус терияки, кинза, кунжут	250/30 г	27,7	13,2	65,3	**496**

03 Ужин

за 3 часа до сна

Салат с цыплёнком и перцем Куриное филе, болгарский перец, микс зелени, зелень, оливковое масло, дижонская горчица, сок лимона, эритрит, специи	110/30 г	17,7	18,06	4,79	**237**

Белки	Жиры	Углеводы	**Ккал**
70,48	47,06	134,53	**1252**

Saturday

СУББОТА

01 Завтрак

в течение 1 часа после пробуждения

Израильская шакшука Яйцо, репчатый лук, томаты пелати, болгарский перец, чеснок, масло, кориандр, тмин, паприка, зелень, специи	170 г	13,51	15,67	10,31	**236**

02 Обед

с 13 до 15 часов

Суп с тыквой и тартаром из лосося Лосось, сливки, куриный бульон, петрушка, оливковое масло, тыквенная база: тыква, лук, морковь, сливочное масло	280/30 г	16,83	40,82	26,75	**542**
Поке с тунцом Рис, тунец, кукуруза, чука, редис, огурец, ореховый соус, соус понзу, соус терияки, кинза, кунжут	250/30 г	27,7	13,2	65,3	**496**
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

Салат с цыплёнком и перцем Куриное филе, болгарский перец, микс зелени, зелень, оливковое масло, дижонская горчица, сок лимона, эритрит, специи	110/30 г	13,71	18,06	4,79	**237**

Белки	Жиры	Углеводы	**Ккал**
73,86	88,01	114,25	**1552**

ACTIVE

Saturday

СУББОТА

01 Завтрак

в течение 1 часа после пробуждения

Сырники с муссом из манго Сыр рикотта, манго, молоко, сливки, эритрит, мята	110/50 г	17,43	17,23	14,89	**284**
Брускетта с гуакамоле и яйцом Хлеб на ржаной закваске, гуакамоле, помидоры, яйца, зелень	200 г	19,3	23,1	31	**413**

02 Обед

с 13 до 15 часов

Суп с креветками на кокосовом молоке Куриный бульон, кокосовое молоко, креветки, репчатый лук, имбирь, помидоры черри, шампиньоны, кинза	250 г	14,74	13,7	6,58	**209**
Поке с тунцом Рис, тунец, кукуруза, чука, редис, огурец, ореховый соус, соус понзу, соус терияки, кинза, кунжут	250/30 г	19,69	14,92	75,38	**514**
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

Бифштекс из рубленой говядины с овощами Говядина, репчатый лук, специи, микс зелени, соус сливочный демиглас	100/50 г	26,85	21,1	4,5	**360**
Салат Капрезе Моцарелла мини, помидоры, соус песто, руккола	160/15 г	14,41	15,44	3,94	**212**

Белки	Жиры	Углеводы	**Ккал**
114,53	105,75	143,39	**2033**

Sunday

ВОСКРЕСЕНЬЕ

SLIM

01 Завтрак

в течение 1 часа после пробуждения

Овсяная каша с печёной грушей Овсяная крупа, кокосовое молоко, эритрит, запечённая груша, орех пекан	190 г	5,12	21	19	**291**
Фруктовый микс Груша, яблоко, апельсин, голубика	135 г	3,51	0,72	17,8	**92**

02 Обед

с 13 до 15 часов

Шашлык из индейки на гриле с овощным рагу и сырно-сливочным соусом Индейка, болгарский перец, цукини, баклажан, чеснок, тимьян, микс зелени, кокосовые сливки, пармезан, специи	130/100/30 г	39,9	18,6	13,4	**372**
Зелёная гречка Зелёная гречка, соль	150 г	6,4	1,6	33,6	**176**

03 Ужин

за 3 часа до сна

Медальоны из телятины с сливочно-грибным соусом, печёной тыквой и корнем сельдерея Говядина, грибы шампиньоны, репчатый лук, сливки, куриный бульон, тыква, корень сельдерея, микрозелень, специи	140/80 г	28,67	16,5	11,75	**356**

Белки	Жиры	Углеводы	**Ккал**
83,6	58,42	95,55	**1287**

Sunday

ВОСКРЕСЕНЬЕ

01 Завтрак

в течение 1 часа после пробуждения

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

02 Обед

с 13 до 15 часов

Бразильский суп мокека Куриный бульон, кокосовое молоко, филе сибаса, болгарский перец, репчатый лук, чеснок, кинза, сок лимона, оливковое масло	250 г	12,59	21,73	7,16	**274**
Шашлык из индейки на гриле с овощным рагу и сырно-сливочным соусом Индейка, болгарский перец, цукини, баклажан, чеснок, тимьян, микс зелени, кокосовые сливки, пармезан, специи	130/100/30г	39,9	18,6	13,4	**372**
Смесь из дикого и бурого риса Бурый и дикий рис, специи	120 г	3,09	0,33	27,3	**125**

03 Ужин

за 3 часа до сна

Медальоны из телятины с сливочно-грибным соусом, печёной тыквой и корнем сельдерея Говядина, грибы шампиньоны, репчатый лук, сливки, куриный бульон, тыква, корень сельдерея, микрозелень, специи	140/80 г	28,67	23,71	11,75	**375**

Белки	Жиры	Углеводы	**Ккал**
103,55	87,47	90,61	**1559**

Sunday

ВОСКРЕСЕНЬЕ

ACTIVE

01 Завтрак

в течение 1 часа после пробуждения

Овсяная каша с печёной грушей Овсяная крупа, кокосовое молоко, эритрит, запечённая груша, орех пекан	190 г	5,12	21	19	**291**
Блинчики с лососем и кремом из феты Цельнозерновая мука, молоко, яйца, сыр фета, сливки, лосось, специи, эритрит, сливочное масло	160 г	35,22	32,1	20,46	**479**

02 Обед

с 13 до 15 часов

Бразильский суп мокека Куриный бульон, кокосовое молоко, филе сибаса, болгарский перец, репчатый лук, чеснок, кинза, сок лимона, оливковое масло	250 г	12,59	21,73	7,16	**274**
Зелёный маш Зелёный маш, специи	130 г	13,75	1,17	29,25	**183**
Кусочки индейки в соусе терияки Индейка, соус терияки, тимьян, кунжут кимчи, микс зелени, специи	190 г	36,66	11,68	2,16	**260**

03 Ужин

за 3 часа до сна

Салат со страчателлой, помидорами и зеленью Страчателла, помидоры, микс зелени, оливковое масло	160 г	6,71	17,56	3,39	**198**
Медальоны из телятины с сливочно-грибным соусом, печёной тыквой и корнем сельдерея Говядина, грибы шампиньоны, репчатый лук, сливки, куриный бульон, тыква, корень сельдерея, микрозелень, специи	140/80 г	28,67	23,71	11,75	**375**

Белки	Жиры	Углеводы	**Ккал**
138,72	128,95	93,17	**2060**