

ДОСТАВКА ПРАВИЛЬНОГО И СБАЛАНСИРОВАННОГО ПИТАНИЯ НА ДОМ

МЕНЮ

*ВЕС КРУПЫ И МАКАРОННЫХ ИЗДЕЛИЙ УКАЗАН В СУХОМ ВИДЕ

*ВЕС МЯСА И РЫБЫ УКАЗАН В СЫРОМ ВИДЕ

ПОНЕДЕЛЬНИК

ЗАВТРАК	Овсяные хлопья 50гр Молоко 2.5% 150мл Яйцо 2шт Банан
ОБЕД	Макароны Barilla 50гр Куриное филе 100гр Огурец 100гр Помидор 100гр Оливковое масло Листья салата 50гр
УЖИН	Творог 5% 180гр Молоко 2.5% 150мл Курага 30гр Грецкие орехи 30гр

ВТОРНИК

ЗАВТРАК	Гречневая крупа 50гр Молоко 2.5% 250мл Чернослив 4шт Яйцо 1шт
ОБЕД	Бурый рис 50гр Куриное филе 100гр Болгарский перец 50гр Огурец 50гр Помидор 50гр Свежая зелень 50гр Сметана 15% 10гр
УЖИН	Запечённая или жареная рыба 200гр Брокколи 100гр Авокадо 100гр

СРЕДА

ЗАВТРАК	Лаваш армянский 1шт Куриное филе 100гр Огурец 50гр Помидор 50гр Листья салата 50гр Творожный сыр 40гр
ОБЕД	Картофель по-деревенски 250гр Куриное филе 100гр Помидор 50гр Огурец 50гр Болгарский перец 50гр Йогурт натуральный 50гр Авокадо 100гр
УЖИН	Сырники 180гр Овсяные хлопья 50гр Мёд 30гр Яйцо 1шт

ЧЕТВЕРГ

ЗАВТРАК	Творожная запеканка с изюмом 200гр Молоко 2.5% 250мл Какао порошок 10гр
ОБЕД	Хлеб зерновой 150гр Творожный сыр 30гр Огурец 100гр Куриное филе 100гр Авокадо 100гр
УЖИН	Омлет с молоком 300гр

ПЯТНИЦА

ЗАВТРАК	Хлеб зерновой 100гр Яйцо 2шт Авокадо 100гр Помидор 100гр
ОБЕД	Макароны Barilla 50гр Цветная капуста 100гр Фарш из розовой телятины 150гр
УЖИН	Стейк из куриной грудки 150гр Сладкий красный перец 50гр Брокколи 50гр Оливки 50гр Оливковое масло

СУББОТА

ЗАВТРАК	Сырники 180гр Овсяные хлопья 50гр Мёд 30гр яйцо 1шт
ОБЕД	Бурый рис 50гр Куриное филе 100гр Болгарский перец 50гр Огурец 50гр Помидор 50гр Свежая зелень 50гр Сметана 15% 10гр
УЖИН	Запечённая или жареная рыба 200гр Брокколи 100гр Авокадо 100гр

ВОСКРЕСЕНЬЕ

ЗАВТРАК	Творожная запеканка с изюмом 200гр Молоко 2.5% 250мл Какао порошок 10гр
ОБЕД	Картофель по-деревенски 250гр Куриное филе 100гр Помидор 50гр Огурец 50гр Болгарский перец 50гр Йогурт натуральный 50гр Авокадо 100гр
УЖИН	Омлет с молоком 300гр

**В данном сбалансированном дневном рационе 1500 ккал:*

*Жиры 50-60гр
Белок 90-100гр
Углеводы 100-140гр
Диетическая клетчатка 10-20гр
Натрий 300-1600гр
Сахар 18-30гр*