

Понедельник		вес	Б	Ж	У	кКал
		1570				2332
			15%	15%	70%	
затрак 1-й	Смузи шпинат конопля	500	12	12	54	301
			10%	36%	53%	
завтрак 2-й	Орехи, сухофрукты	100	7	26	38	392
			20%	23%	57%	
обед	Бизнес ланч №1					
	Салат с нори и свеклой (120г.) Тушеные брокколи, цветная капуста с сыром (110г.) Булгур с корнеплодами (130г.)	360	36	35	77	743
	Чиа пудинг	160	6	15	44	311
			22%	49%	29%	
полдник	Салат с машем и сыром фета	150	11	26	15	332
			11%	43%	46%	
ужин	суп Морской	300	5	18	19	252

Вторник		вес	Б	Ж	У	кКал
		2130				2242
			14%	29%	57%	
затрак 1-й	Смузи лен клубника	500	8	16	31	318
			10%	1%	89%	
завтрак 2-й	груша	200	2	0	24	102
	клюква	100	1	0	6,8	26
	Пшеница-пророщенная, сухофрукты	100	7	1	58	253
			13%	23%	64%	
обед	Бизнес ланч №2					
	Салат с тофу (120г.) Цветная капуста в азиатском соусе "Том-Ям" (110г.) Рис басмати с диким рисом (130г.)	360	15	22	56	474
	Самосы - груша, орехи, финики	150	5	13	40	271
	пророщенная чечевица	100	9	1	22	106
			17%	26%	57%	
полдник	Салат с коноплей и гранатом	150	7	17	12	220
	Авокадо	100	2	20	6	212
	Ржаной хлеб	70	4	0	26	124
			17%	20%	64%	
ужин	суп Минестроне	300	5	5	18	135

Среда		вес	Б	Ж	У	кКал
		1910				2255
			11%	6%	84%	
<i>затрак 1-й</i>	Смузи шпинат киви банан	500	6	3	46	197
			17%	39%	44%	
<i>завтрак 2-й</i>	Хумус	100	7	22	18	295
	Перец болгарский, руккола	150	2	0	7	39
	Орехи, сухофрукты	100	7	26	38	392
<i>обед</i>	Бизнес ланч №3		15%	18%	66%	
	Салат с баклажанами и ягодами годжи (120г.) Шпинат тушеный с сыром и кешью (110г.) Рис Пулао, басмати с овощами (130г.)	360	18	20	63	480
	Самосы - яблоко конопля	150	9	12	52	328
	Пророщенный маш	100	3	0,18	6	30
			19%	47%	34%	
<i>полдник</i>	Салат с коноплей и гранатом	150	7	17	12	220
			19%	18%	64%	
<i>ужин</i>	Томатный суп с кокосовым молоком и нутом	300	11	10	37	274
Четверг		вес	Б	Ж	У	кКал
		1780				2219
			15%	15%	70%	
<i>затрак 1-й</i>	Смузи шпинат конопля	500	12	12	54	301
			22%	10%	67%	
<i>завтрак 2-й</i>	творожная запеканка	200	20	12	24	279
	Пшеница-пророщенная, сухофрукты	100	7	1	58	253
<i>обед</i>	Бизнес ланч №4		21%	25%	54%	
	Салат с машем и сыром фета (120г.) Тофу в нори со сливками (110г.) Гречневая крупа с нори (130г.)	360	26	43	70	743
	пророщенная чечевица	100	9	1	22	106
			22%	46%	32%	
<i>полдник</i>	Салат с тофу	150	9	19	13	248
			21%	9%	70%	
<i>ужин</i>	Солянка	300	9	6	18	164
	Ржаной хлеб	70	4	0	26	124

Пятница		вес	Б	Ж	У	кКал
		1600				2227
			16%	21%	63%	
<i>затрак 1-й</i>	Смузи семена тыквы черника	250	8	10	31	217
			22%	18%	61%	
<i>завтрак 2-й</i>	Паштет чечевичный	100	6	7	17	150
	Перец болгарский, руккола	150	2	0	7	39
	Пшеница-пророщенная, сухофрукты	100	7	1	58	253
			14%	19%	67%	
<i>обед</i>	Бизнес ланч №5					
	Салат с коноплей и гранатом (120г.) Жаркое с нутом и кореньями (220г.) Томатный соус (умеренно острый) (60г.)	400	18	18	70	496
	Самосы - груша, орехи, финики	150	5	13	40	271
			22%	49%	29%	
<i>полдник</i>	Салат с машем и сыром фета	150	11	26	15	332
			20%	62%	18%	
<i>ужин</i>	Сливочный суп со шпинатом	300	14	42	12	469

Суббота		вес	Б	Ж	У	кКал
		1880				2265
			16%	1%	82%	
<i>затрак 1-й</i>	Смузи шпинат, персик, апельсин	500	12	1	62	287
			2%	2%	25%	
<i>завтрак 2-й</i>	яблоко	200	2	2	26	120
	Орехи, сухофрукты	100	7	26	38	392
			23%	15%	55%	
<i>обед</i>	Бизнес ланч №6					
	Салат с нутом и помидорами (120г.) Микс бобовых с кореньями в томатном соусе (110г.) Рис басмати с диким рисом (130г.)	360	34	22	80	644
	пророщенный маш	100	3	0,18	6	30
			10%	35%	55%	
<i>полдник</i>	Авокадо	100	2	20	6	212
	Ржаной хлеб	70	4	0	26	124
	Салат с баклажанами и ягодами годжи	150	8	13	15	197
			22%	39%	40%	
<i>ужин</i>	Крем суп из брокколи и горошка	300	9	17	17	258

	Воскресение	вес	Б	Ж	У	кКал
		1910				2339
			15%	15%	70%	
<i>затрак 1-й</i>	Смузи шпинат конопля	500	12	12	54	301
			19%	11%	22%	
<i>заеатрак 2-й</i>	тврожная запеканка	250	25	15	29	349
	Пшеница-пророщенная, сухофрукты	100	7	1	58	253
<i>обед</i>	Бизнес ланч №3		10%	11%	36%	
	Салат с баклажанами и ягодами годжи (120г.) Шпинат тушеный с сыром и кешью (110г.) Рис Пулао, басмати с овощами (130г.)	360	18	20	63	480
	Самосы - яблоко конопля	150	9	12	52	328
			12%	26%	18%	
<i>полдник</i>	Салат с тофу	150	9	19	13	248
	пророщенная чечевица	100	9	1	22	106
			19%	18%	64%	
<i>ужин</i>	Томатный суп с кокосовым молоком и нутом	300	11	10	37	274