

BA

LA

MI

FE





РАЦИОН BALANCE

3 приёма пищи в день, 2000 ккал



| ДЕНЬ | БЛЮДО | СОСТАВ | КБЖУ, ВЕС |
|------|--|--|-------------------------|
| 1 | КУРИНОЕ БЕДРО, ЗАПЕЧЕННОЕ С РИКОТТОЙ | Куриное бедро, сыр рикотта, масло оливковое, чеснок, брокколи, бекон, лук красный репчатый, майонез (желток, горчица, сметана 30%, белый винный уксус, соль, перец черный, лимонный сок), эритрит, яблочный уксус | 930/60/71/8 360 гр. |
| | ОГУРЕЧНЫЙ СУП С БЕКОНОМ | Куриный бульон, бекон, масло сливочное, лук репчатый красный, чеснок, сельдерей, морковь, сливки 23%, огурцы соленые, сыр Чеддар, укроп, петрушка | 510/15/45/7 450 гр. |
| | МИНИ-ПИЦЦА | Цветная капуста, бекон, сельдерей, лук красный репчатый, лук зеленый, майонез (желток, горчица, сметана 30%, белый винный уксус, соль, перец черный, лимонный сок), яблочный уксус | 700/37/73/9 250 гр. |
| 2 | МЯСНОЙ РУЛЕТ С КИТАЙСКОЙ КАПУСТОЙ | Фарш из говядины, яйца куриные, лук красный, бекон, капуста китайская, масло сливочное | 830/45/70/7 350 гр. |
| | САЛАТ С КУРИЦЕЙ, АВОКАДО И КАДЖУНСКОЙ ЗАПРАВКОЙ | Куриное бедро, фасоль стручковая, томаты черри, авокадо, капуста китайская, лимонный сок, масло оливковое, каджунская смесь (паприка, тимьян, соль, перец черный, перец кайенский, чеснок сухой) | 760/35/60/11 450 гр. |
| | СУП С КОПЧЕНОЙ КУРИЦЕЙ И ОВОЩАМИ | Курица копченая, бульон куриный, масло сливочное, грибы шампиньоны, морковь, сельдерей, лук красный, чеснок, капуста брюссельская, петрушка | 500/33/40/3 450 гр. |
| 3 | КУРИЦА С ПЮРЕ ИЗ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ И ЗЕЛеной ЗАПРАВКОЙ | Куриное бедро, паприка, тмин, корица, масло оливковое, цветная капуста, масло сливочное, сыр Чеддар, базилик зеленый, петрушка, кинза, чеснок, лимонный сок | 800/35/63/11 320 гр. |
| | ВЕЧА ИЗ ОГУРЦОВ И СВИНИНЫ | Окорок свиной, масло оливковое, кинза, огурцы свежие, редис, чеснок, уксус, лук красный, эритрит | 700/38/58/7 400 гр. |
| | СУП ГАМБО | Куриное бедро, бульон куриный, масло оливковое, лук красный, перец болгарский, сельдерей, пеперони, протертые томаты, мука миндальная, морской коктейль, креольская смесь (паприка, тимьян, соль, перец черный, перец кайенский, чеснок сухой, базилик, орегано) | 505/33/36/6 450 гр. |
| 4 | СВИНИНА ВЕЛЛИНГТОН | Окорок свиной, моцарелла, мука миндальная, масло оливковое, куриный печеночный паштет (печень куриная, морковь, лук красный, масло сливочное) | 950/61/75/5 375 гр. |
| | КОУЛ СЛОУ С КУРИНЫМ РУЛЕТОМ | Капуста белокочанная, капуста краснокочанная, капуста китайская, яблоко, майонез (желток, горчица, сметана 30%, белый винный уксус, соль, перец черный, лимонный сок), куриное бедро, шпинат, фундук, чеснок | 710/34/59/5 350 гр. |
| | СУП ИЗ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ, КАРРИ И ЧЕДДАРА | Цветная капуста, сливки 23%, лук красный, карри, масло оливковое, сыр чеддар, бульон куриный, сельдерей | 500/15/45/8 450 гр. |





← РАЦИОН BALANCE, ДНИ 1 — 4

| ДЕНЬ | БЛЮДО | СОСТАВ | КБЖУ, ВЕС |
|------|---|---|-------------------------|
| 5 | ТОМЛЕННЫЕ СВИНИЕ РЕБРЫШКИ С МИНДАЛЬНОЙ ПОЛЕНТОЙ | Свинные ребра, красное вино, тимьян, лавровый лист, масло оливковое, лук красный, морковь, куриный бульон, мука миндальная, сливки 23%, псиллиум | 860/31/77/7 300 гр. |
| | САЛАТ ИЗ МОРЕПРОДУКТОВ, ГРЕЙПФРУТА И СОУСА ВИНЕГРЕТ | Капуста китайская, морской коктейль, грейпфрут, огурцы свежие, кинза, авокадо, соус винегрет (масло оливковое, арахисовая паста без сахара, соль, перец черный, лимонный сок, красный винный уксус) | 660/13/59/10 250 гр. |
| | КОКОСОВЫЙ СУП ТОМ КА ГАЙ | Куриное бедро, кокосовое молоко, имбирь, перец чили, лайм, лимонграсс, рыбный соус, эритрит, грибы шампиньоны, кинза | 520/25/44/8 450 гр. |
| 6 | БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ГОВЯЖЬЕГО ФАРША С ШАМПИньОНАМИ | Фарш из говядины, грибы шампиньоны, сметана 30%, масло сливочное, масло оливковое, чеснок, петрушка, лимонный сок | 750/56/56/7 350 гр. |
| | САЛАТ С ФЕНХЕЛЕМ И КУРИНЫМ ПЕЧЕНОЧНЫМ ПАШТЕТОМ | Фенхель, куриный печеночный паштет (печень куриная, морковь, лук красный, масло сливочное), масло оливковое, красный винный уксус, лимонный сок, капуста китайская, оливки, пармезан | 600/37/44/12 340 гр. |
| | БОРЩ | Окорок свиной, перец болгарский, лук красный, морковь, масло оливковое, томаты протертые, куриный бульон, капуста белокочанная, укроп, петрушка | 525/25/43/10 450 гр. |
| 7 | КУРИЦА ФРИКАСЕ | Куриные голени, грибы, розмарин, тимьян, бекон, петрушка, масло оливковое | 800/66/58/0 370 гр. |
| | ЩИ ПО-ПОЛЬСКИ | Лук красный, пастернак, чеснок, морковь, окорок свиной, краковская колбаса, масло оливковое, капуста квашеная, паприка, эритрит, бульон куриный | 540/19/47/10 450 гр. |
| | САЛАТ С КОПЧЕНОЙ КУРИЦЕЙ И ШПИНАТОМ | Курица копченая, шпинат, рикотта, масло оливковое, бальзамический уксус, огурцы свежие | 700/43/51/5 400 гр. |
| 8 | КОТЛЕТЫ С БРЮССЕЛЬСКОЙ КАПУСТОЙ И ШАЛФЕЕМ | Фарш свино-говяжий, яйца куриные, мука миндальная, лук красный, капуста брюссельская, шалфей, чеснок | 720/33/50/7 290 гр. |
| | САЛАТ С АВОКАДО, БЕКОНОМ И СЫРОМ С ГОЛУБОЙ ПЛЕСЕНЬЮ | Бекон, сыр с голубой плесенью, авокадо, томаты, яйца куриные, фенхель, шпинат, майонез (желток, горчица, сметана 30%, белый винный уксус, соль, перец черный, лимонный сок), орегано | 780/34/68/8 300 гр. |
| | ЛУКОВЫЙ СУП С БУЛОЧКОЙ | Лук шалот, лук порей, масло сливочное, сливки 22%, куриный бульон, булочка чесночная (мука миндальная, псиллиум, разрыхлитель, уксус яблочный, яйца куриные) | 500/14/45/12 450 гр. |





← РАЦИОН BALANCE, ДНИ 5 — 8

| ДЕНЬ | БЛЮДО | СОСТАВ | КБЖУ, ВЕС |
|------|--|--|-------------------------|
| 9 | ФРИКАДЕЛЬКИ С КЛЮКВОЙ И ЗАПЕЧЕННЫМИ КОРЕНЬЯМИ | Фарш свино-говяжий, петрушка, чеддар, чеснок, лук красный, яйца куриные, клюква, бальзамический уксус, эритрит, пастернак, корень сельдерея, масло оливковое | 730/28/60/11 250 гр. |
| | ТОМАТНАЯ ПОХЛЁБКА С МИНДАЛЕМ И МОЦАРЕЛЛОЙ | Томаты, лук красный, чеснок, масло оливковое, бульон куриный, сливки 22%, базилик, уксус бальзамический, мука миндальная, моцарелла | 570/24/49/10 450 гр. |
| | САЛАТ С БУЖЕНИНОЙ, МОЦАРЕЛЛОЙ И ЗЕЛеной ГОРЧИЦЕЙ | Буженина, руккола, томаты черри, моцарелла в расоле, горчица, базилик, петрушка, масло оливковое, яблочный уксус | 720/44/58/8 325 гр. |
| 10 | ТОРТИЛЬЯ С МЯСОМ ПО-МАРОККАНСКИ | Свиная лопатка, лук красный, гарам масала, мука миндальная, псиллиум, соль, яйца куриные | 850/42/73/3 300 гр. |
| | ЩАВЕЛЕВЫЙ СУП СО СМЕТАНОЙ | Бульон куриный, куриное бедро отварное, лук красный, морковь, масло оливковое, яйца куриные, щавель, укроп, петрушка, сметана 30% | 500/24/40/7 450 гр. |
| | САЛАТ С БРОККОЛИ, ФУНДУКОМ И КЛЮКВОЙ | Брокколи, фундук, чеддар, тыквенные семечки, клюква, оливковое масло | 690/30/58/10 280 гр. |
| 11 | ГОВЯДИНА В УСТРИЧНОМ СОУСЕ | Говядина, брокколи, лук красный, имбирь, устричный соус, масло оливковое, кинза | 700/47/56/11 250 гр. |
| | КАПРЕЗЕ С КАБАЧКАМИ И ПЕППЕРОНИ | Моцарелла в расоле, пепперони, масло оливковое, кабачки, черри, базилик, томатные хлопья | 820/32/75/7 270 гр. |
| | СУП ВЕЛЮТЕ С ОТВАРНОЙ КУРИЦЕЙ | Печеночный бульон, куриный бульон, куриное бедро отварное, яйца куриные, лук красный, мука миндальная, петрушка | 500/32/39/4 450 гр. |
| 12 | КУРИНЫЕ БЕДРА В СОУСЕ ПУТАНЕСКА С КРАСНОЙ КАПУСТОЙ | Куриное бедро, анчоусы, чеснок, каперсы, оливки, томаты протертые, масло оливковое, хлопья чили, эритрит, капуста краснокочанная | 640/43/49/11 375 гр. |
| | ДОНСКОЙ ШУЛЮМ С ДАЙКОНОМ | Свинные ребра, краковская колбаса, дайкон, лук красный, морковь, чеснок, говяжий смалец, перец болгарский, томаты протертые, лук зеленый, бульон куриный | 660/16/64/8 450 гр. |
| | ГУАКОМОЛЕ С СЫРОМ | Авокадо, черри, лук красный, сок лимона, кинза, сыр с голубой плесенью, чеддар, масло оливковое, кунжут | 720/20/65/11 250 гр. |