

LET

GET



NEW





Оформи заказ сайте etoketo.ru или звони **+7 981 822 3153**

РАЦИОН LIGHT

2 приёма пищи в день, 1000 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 | 540/24/46/6 240 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. |
| 2 | МЯСНОЙ РУЛЕТ С КИТАЙСКОЙ КАПУСТОЙ | Фарш из говядины, яйца куриные, лук красный, бекон, капуста китайская, масло сливочное | 650/35/55/6 250 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) | 460/17/33/6 300 гр. |
| 3 | КУРИЦА С ПЮРЕ ИЗ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ И ЗЕЛЕННОЙ ЗАПРАВКОЙ | Куриное бедро, паприка, тмин, корица, масло оливковое, цветная капуста, масло сливочное, сыр Чеддар, базилик зеленый, петрушка, кинза, чеснок, лимонный сок | 550/19/43/8 300 гр. |
| | СУП ГАМБО | Куриное бедро, бульон куриный, масло оливковое, лук красный, перец болгарский, сельдерей, пепперони, 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) | 650/41/50/4 220 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. |
| 5 | ТОМЛЕННЫЕ СВИНЫЕ РЕБРЫШКИ С МИНДАЛЬНОЙ ПОЛЕНТОЙ | Свиные ребра, красное вино, тимьян, лавровый лист, масло оливковое, лук красный, морковь, куриный бульон, мука миндальная, сливки 23%, псиллиум | 700/24/63/7 250 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) | 400/10/34/7 200 гр. |
| 6 | БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ГОВЯЖЬЕГО ФАРША С ШАМПИНЬОНАМИ | Фарш из говядины, грибы шампиньоны, сметана 30%, масло сливочное, масло оливковое, чеснок, петрушка, лимонный сок | 500/37/37/5 250 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. |





← РАЦИОН LIGHT, ДНИ 1 — 6

| ДЕНЬ | БЛЮДО | СОСТАВ | КБЖУ, ВЕС |
|------|---|--|-------------------------|
| 7 | КУРИЦА ФРИКАСЕ | Куриные голени, грибы, розмарин, тимьян, бекон, петрушка, масло оливковое | 550/46/40/0 300 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. |
| 8 | КОТЛЕТЫ С БРЮССЕЛЬСКОЙ КАПУСТОЙ И ШАЛФЕЕМ | Фарш свино-говяжий, яйца куриные, мука миндальная, лук красный, капуста брюссельская, шалфей, чеснок | 560/24/49/7 200 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 | 520/23/44/7 240 гр. |
| 9 | ФРИКАДЕЛЬКИ С КЛЮКВОЙ И ЗАПЕЧЕННЫМИ КОРЕНЬЯМИ | Говядина, свинина, яйца куриные, петрушка, лук репчатый красный, чеснок, сыр чеддер, масло сливочное, сметана, сыр сливочный, мука миндальная, паста арахисовая, капуста цветная, мускатный орех | 495/18/41/11 200 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. |
| 10 | ТОРТИЛЬЯ С МЯСОМ ПО-МАРОККАНСКИ | Свиная лопатка, лук красный, гарам масала, мука миндальная, псиллиум, соль, яйца куриные | 570/28/49/2 200 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. |
| 11 | ГОВЯДИНА В УСТРИЧНОМ СОУСЕ | Говядина, брокколи, лук красный, имбирь, устричный соус, масло оливковое, кинза | 510/28/40/11 200 гр. |
| | КАПРЕЗЕ С КАБАЧКАМИ И ПЕППЕРОНИ | Моцарелла в расоле, пепперони, масло оливковое, кабачки, черри, базилик, томатные хлопья | 520/17/48/7 200 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 | 500/30/40/11 300 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. |