

ration  
**LIGHT**

1400 ккал

1 тиждень



**GREEN CHEF.**

## 1 тиждень – понеділок

**8<sup>00</sup>-9<sup>00</sup>**

**хумус з кеш'ю та авокадо**

265g | 479ккал | білки: 10,3 жири: 20,9 вуглеводи: 26

**13<sup>00</sup>-14<sup>00</sup>**

**веганська паста болоньезе**

260g | 439ккал | білки: 15,6 жири: 23,6 вуглеводи: 38,7

**18<sup>00</sup>-19<sup>00</sup>**

**крем-суп з зеленого горошку, селери і кропу**

270g | 178ккал | білки: 7,3 жири: 0,3 вуглеводи: 21,5

**anytime**

**безглютеновий хліб в асортименті**

50g | 141ккал | білки: 5,3 жири: 1,8 вуглеводи: 26,0

**аюрведичний чай джаму**

270g | 80ккал | білки: 0,27 жири: 0,12 вуглеводи: 19,38

## 1 тиждень – вівторок

**8<sup>00</sup>-9<sup>00</sup>**

гречані млинці з яблуком і корицею

300g | 769ккал | білки: 19,6 жири: 53,5 вуглеводи: 52,15

**13<sup>00</sup>-14<sup>00</sup>**

веган голубці з джекфрутом

280g | 328ккал | білки: 9,2 жири: 15,4 вуглеводи: 38,1

**18<sup>00</sup>-19<sup>00</sup>**

морквяний крем-суп

270g | 95ккал | білки: 2,03 жири: 5,2 вуглеводи: 12,5

**anytime**

безглютеновий хліб в асортименті

50g | 141ккал | білки: 5,3 жири: 1,8 вуглеводи: 26,0

зелений сік: огірок-яблуко-шпинат

200g | 38ккал | білки: 1,27 жири: 0,37 вуглеводи: 7,34

## 1 тиждень – середа

**8<sup>00</sup>-9<sup>00</sup>**

**зелена шакшука**

260g | 387ккал | білки: 9 жири: 32,2 вуглеводи: 15,3

**13<sup>00</sup>-14<sup>00</sup>**

**запечений батат з гуакамолем і нутом**

250g | 333ккал | білки: 8,5 жири: 18 вуглеводи: 34,3

**18<sup>00</sup>-19<sup>00</sup>**

**карі крем-суп з цвітної капусти**

270g | 295ккал | білки: 6,4 жири: 23,5 вуглеводи: 14,5

**anytime**

**безглютеновий хліб в асортименті**

50g | 141ккал | білки: 5,3 жири: 1,8 вуглеводи: 26,0

**зелений сік: шпинат-мигдаль**

200g | 91ккал | білки: 2,48 жири: 6,01 вуглеводи: 6,73

## 1 тиждень – четвер

**8<sup>00</sup>-9<sup>00</sup>**

**перлова каша з броколі та соусом песто**

275g | 414ккал | білки: 0,8 жири: 30,3 вуглеводи: 34,4

**13<sup>00</sup>-14<sup>00</sup>**

**кіноа з шиїтаке, зеленню, фундуком та песто**

285g | 453ккал | білки: 7,4 жири: 35,1 вуглеводи: 26,8

**18<sup>00</sup>-19<sup>00</sup>**

**гарбузовий крем-суп**

270g | 231ккал | білки: 3,19 жири: 20,9 вуглеводи: 18,3

**anytime**

**безглютеновий хліб в асортименті**

50g | 141ккал | білки: 5,3 жири: 1,8 вуглеводи: 26,0

**зелений сік: кабачок-шпинат**

200g | 96ккал | білки: 1,27 жири: 6,19 вуглеводи: 8,68

## 1 тиждень – п'ятниця

8<sup>00</sup>-9<sup>00</sup>

чорничні млинці з кокосовим кремом

350g | 605ккал | білки: 25,9 жири: 42,3 вуглеводи: 80,1

13<sup>00</sup>-14<sup>00</sup>

тофу стейк в норі з грибами шиїтаке

265g | 508ккал | білки: 3,9 жири: 46,4 вуглеводи: 18,6

18<sup>00</sup>-19<sup>00</sup>

крем-суп з кореня селери

270g | 83ккал | білки: 2,6 жири: 3,2 вуглеводи: 13,3

anytime

безглютеновий хліб в асортименті

50g | 141ккал | білки: 5,3 жири: 1,8 вуглеводи: 26,0

зелений сік: капуста-яблуко

200g | 55ккал | білки: 1,2 жири: 0,46 вуглеводи: 11,39

## 1 тиждень – субота

**8<sup>00</sup>-9<sup>00</sup>**

ляна каша з кіноа на мигдалевому молоці

260g | 483ккал | білки: 4,2 жири: 52,3 вуглеводи: 24,7

**13<sup>00</sup>-14<sup>00</sup>**

табуле зі спельтою і тахінним соусом

270g | 452ккал | білки: 14,9 жири: 27,3 вуглеводи: 36,7

**18<sup>00</sup>-19<sup>00</sup>**

пряний гарбузовий крем-суп

270g | 290ккал | білки: 2,6 жири: 22,9 вуглеводи: 18,3

**anytime**

безглютеновий хліб в асортименті

50g | 141ккал | білки: 5,3 жири: 1,8 вуглеводи: 26,0

зелений сік: шпинат-авокадо-мікрогрін

200g | 74ккал | білки: 1,66 жири: 6,1 вуглеводи: 3,09

# 1 тиждень – неділя

**8<sup>00</sup>-9<sup>00</sup>**

зелена гречка з печеним яблуком та корицею

260g | 551ккал | білки: 1,6 жири: 27,6 вуглеводи: 74,1

**13<sup>00</sup>-14<sup>00</sup>**

кейл з фундуком, буряком в норі  
і печеними коренеплодами

265g | 550ккал | білки: 4,2 жири: 44,3 вуглеводи: 33,7

**18<sup>00</sup>-19<sup>00</sup>**

суп-пюре із нуту та батату

270g | 134ккал | білки: 0,9 жири: 2,3 вуглеводи: 27,3

**anytime**

безглютеновий хліб в асортименті

50g | 141ккал | білки: 5,3 жири: 1,8 вуглеводи: 26,0

зелений сік: анас-яблуко-огірок

200g | 71ккал | білки: 1,82 жири: 0,51 вуглеводи: 14,72