

ration

LIGHT

1400 ккал

2 тиждень



GREEN CHEF.

2 тиждень – понеділок

8⁰⁰-9⁰⁰

солодка каша з амарантом, шоколадним соусом та ягодами

265g | 524ккал | білки: 3,4 жири: 44 вуглеводи: 28,6

13⁰⁰-14⁰⁰

табуле з кіноа, хумусом і овочами

280g | 388ккал | білки: 9,5 жири: 21,3 вуглеводи: 39,5

18⁰⁰-19⁰⁰

суп-пюре із цвітної капусти та цибулі порей

270g | 176ккал | білки: 2,3 жири: 9 вуглеводи: 9

anytime

безглютеновий хліб в асортименті

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

зелений сік: кокосова вода-ананас-огірок

200g | 78ккал | білки: 1,93 жири: 0,47 вуглеводи: 16,49

2 тиждень – вівторок

8⁰⁰-9⁰⁰

печений буряк з гуакамоле

270g | 368ккал | білки: 7,8 жири: 28,4 вуглеводи: 20,3

13⁰⁰-14⁰⁰

запечений батат з грибами та веган сметаною

250g | 439ккал | білки: 14 жири: 25,5 вуглеводи: 38,3

18⁰⁰-19⁰⁰

гороховий суп-пюре зі спеціями

270g | 301ккал | білки: 12,3 жири: 16 вуглеводи: 26,9

anytime

безглютеновий хліб в асортименті

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

зелений сік: гарбуз-шпинат

200g | 98ккал | білки: 1,7 жири: 4,29 вуглеводи: 13,24

2 тиждень – середа

8⁰⁰-9⁰⁰

тофу сирники з салатом та перловкою

260g | 494ккал | білки: 23,9 жири: 35,1 вуглеводи: 45,5

13⁰⁰-14⁰⁰

рол з авакадо та шпинатом

270g | 415ккал | білки: 15,4 жири: 31,3 вуглеводи: 17,8

18⁰⁰-19⁰⁰

грибний крем-суп з шиїтаке та печерицями

270g | 304ккал | білки: 4,6 жири: 31,9 вуглеводи: 6,4

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

2 тиждень – четвер

8⁰⁰-9⁰⁰

боул з бурим рисом та бобами едамаме

275g | 478ккал | білки: 13,2 жири: 22,8 вуглеводи: 46,8

13⁰⁰-14⁰⁰

пюре із корнеплодів з котлетою з кіноа

265g | 1451ккал | білки: 15,6 жири: 18,5 вуглеводи: 41,6

18⁰⁰-19⁰⁰

буряковий суп з квасолею

270g | 213ккал | білки: 9 жири: 0,9 вуглеводи: 30,7

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

2 тиждень – п'ятниця

8⁰⁰-9⁰⁰

норі рол з кіноа і бататом

270g | 422ккал | білки: 5,4 жири: 18,1 вуглеводи: 24,0

13⁰⁰-14⁰⁰

галета з червоної квасолі з зеленню

270g | 492ккал | білки: 1,6 жири: 36,2 вуглеводи: 5,7

18⁰⁰-19⁰⁰

крем-суп з овочевого міксу

270g | 162ккал | білки: 2,03 жири: 10,4 вуглеводи: 9,9

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

2 тиждень – субота

8⁰⁰-9⁰⁰

зелені млинці з папаєю та крем-сиром

300g | 700ккал | білки: 10,5 жири: 58,5 вуглеводи: 57,9

13⁰⁰-14⁰⁰

спельтове ризото з цукіні, броколі та зеленим горошком

270g | 443ккал | білки: 7,02 жири: 31,1 вуглеводи: 33,8

18⁰⁰-19⁰⁰

крем-суп з броколі та шпинату

270g | 139ккал | білки: 2,32 жири: 10,4 вуглеводи: 9

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

2 тиждень – неділя

8⁰⁰-9⁰⁰

печений корінь селери з хумусом
і м'ятним йогуртом

280g | 389ккал | білки: 2,2 жири: 24,9 вуглеводи: 30

13⁰⁰-14⁰⁰

палак панір з тофу

270g | 488ккал | білки: 26,5 жири: 34,6 вуглеводи: 17,6

18⁰⁰-19⁰⁰

крем-суп зі шпинату

270g | 228ккал | білки: 2,03 жири: 20,3 вуглеводи: 9,3

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