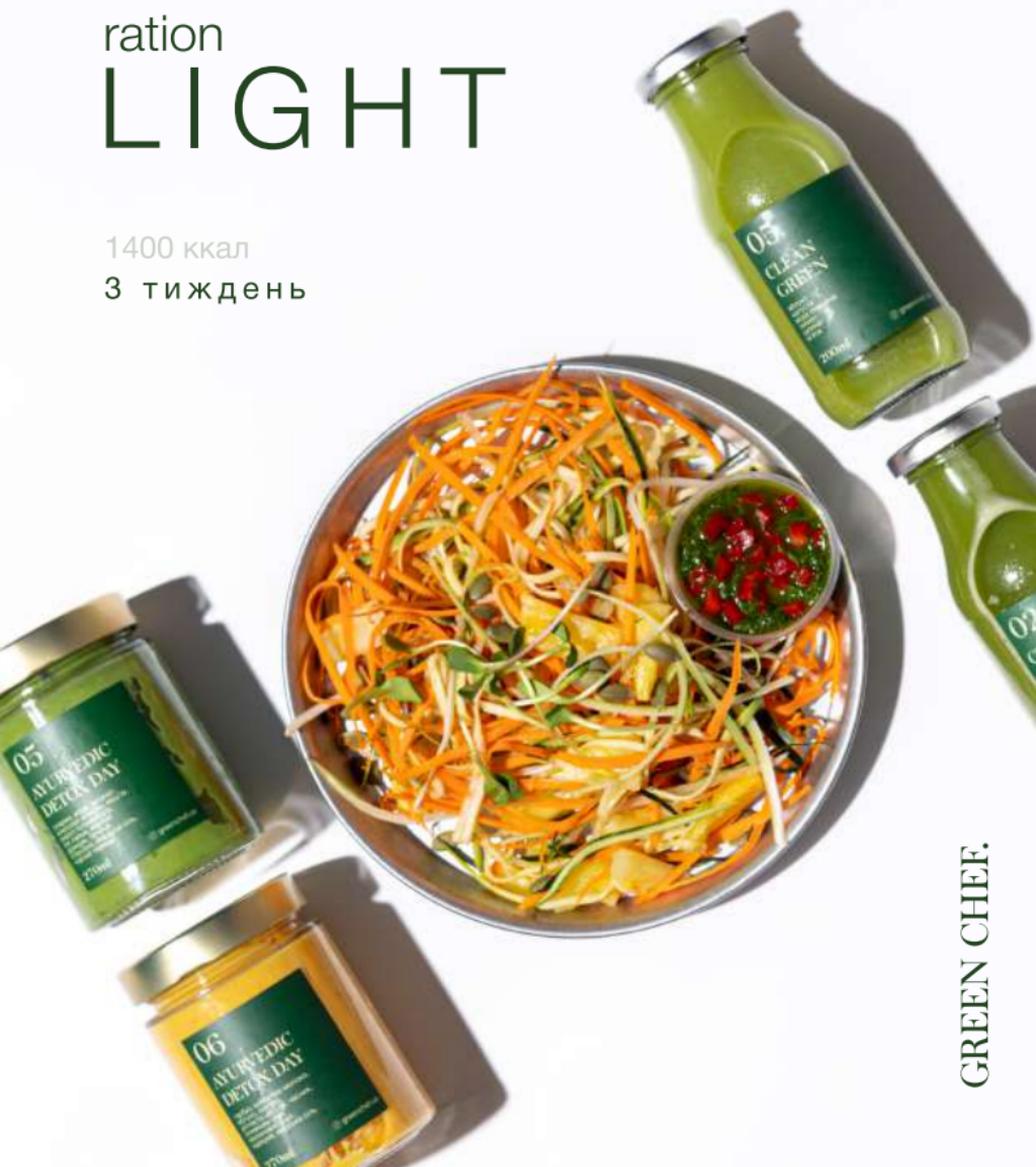


ration  
**LIGHT**

1400 ккал

3 тиждень



**GREEN CHEF.**

# 1 тиждень – понеділок

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

**боул з буряком, гуакамоле та нутом**

270g | 487ккал | білки: 17 жири: 29,7 вуглеводи: 37,8

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

**оладки з цукіні**

280g | 379ккал | білки: 19 жири: 38,4 вуглеводи: 42

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

**суп-пюре кукурудзяний чаудер**

270g | 364ккал | білки: 4,4 жири: 29,6 вуглеводи: 20

**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

## 2 тиждень – вівторок

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

трінгли з ферментованим сиром і зеленню

250g | 88ккал | білки: 20,3 жири: 56,7 вуглеводи: 49,1

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

безглютенова паста з грибами

300g | 311ккал | білки: 9,3 жири: 17,7 вуглеводи: 45,6

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

крем-суп зі спаржи та шпинату

270g | 214ккал | білки: 8,7 жири: 16,5 вуглеводи: 15,1

**anytime**

безглютеновий хліб в асортименті

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

зелений сік: ананас-яблуко-огірок

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

## 2 тиждень – середа

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

**вафлі з кіноа та цукіні з печеними овочами**

260g | 445ккал | білки: 16,6 жири: 19 вуглеводи: 77

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

**хумус з червоної квасолі і печеними  
коренеплодами**

270g | 571ккал | білки: 13,5 жири: 51,3 вуглеводи: 38,9

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

**крем-суп із білих коренеплодів  
з трюфельною олією**

270g | 187ккал | білки: 4,3 жири: 6,7 вуглеводи: 27,3

**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 – четвер

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

салат з фалафелем, буряком, огірком та шпинатом

280g | 427ккал | білки: 23,5 жири: 25,2 вуглеводи: 51,5

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

запечений батат зі шпинатом та сиром

250g | 583ккал | білки: 6,8 жири: 43,8 вуглеводи: 40,3

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

крем-суп з цукіні

270g | 232ккал | білки: 7,5 жири: 22 вуглеводи: 10,2

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 – п'ятниця

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

**безглютенові панкейки з ягідним кремом**

280g | 731ккал | білки: 9,5 жири: 42,3 вуглеводи: 103

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

**зелена паста з печеними томатами, веган пармезаном та шпинатним соусом**

300g | 246ккал | білки: 5,4 жири: 6,3 вуглеводи: 42

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

**сочевичний крем-суп з листям кафір-лайму**

270g | 192ккал | білки: 13,6 жири: 1,2 вуглеводи: 31,6

**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 – субота

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

перлова каша з гарбузом та в'яленими  
томатами

280g | 496ккал | білки: 6,7 жири: 35,3 вуглеводи: 37,8

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

рагу з кейлом та білою квасолею

275g | 513ккал | білки: 12,0 жири: 35,5 вуглеводи: 35,0

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

крем-суп з броколі та цвітної капусти

270g | 115ккал | білки: 3,6 жири: 8,9 вуглеводи: 15,1

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 – неділя

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

трінгли з ферментованим сиром  
у полуничному соусі

230g | 745ккал | білки: 19,6 жири: 49,2 вуглеводи: 55,9

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

салат зі шпинатом, авокадо і печеним нутом

275g | 461ккал | білки: 14,6 жири: 29,4 вуглеводи: 34,4

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

крем-суп з буряка

270g | 92ккал | білки: 3,8 жири: 0,3 вуглеводи: 21,2

**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