

2000 ккал  
1 тиждень

# RATION NORMAL



GREEN CHEF.

## 1 тиждень – понеділок

**сніданок**  
**8<sup>00</sup>**

хумус з кеш'ю та авокадо

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

аюрведичний чай джаму

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

**обід**  
**13<sup>00</sup>**

крем-суп з зеленого горошку, селери і кропу

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

салат веган цезар

265g | 503ккал | білки: 13,8 жири: 27,3 вуглеводи: 67,3

безглютеновий хліб в асортименті

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

**перекус**  
**16<sup>00</sup>**

батончик coconut pleasure

50g | 288ккал | білки: 3,2 жири: 24,6 вуглеводи: 15,0

**вечеря**  
**19<sup>00</sup>**

веганська паста болоньезе

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

## 1 тиждень – вівторок

**сніданок**  
**8<sup>00</sup>**

гречані млинці з яблуком і корицею

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

**зелений сік: огірок-яблуко-шпинат**

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

**обід**  
**13<sup>00</sup>**

морквяний крем-суп

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

салат з цикорієм і тар-таром з яблука

230g | 292ккал | білки: 7,82 жири: 17,71 вуглеводи: 25,3

**безглютеновий хліб в асортименті**

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

**перекус**  
**16<sup>00</sup>**

протеїновий батончик з кеш'ю

50g | 279ккал | білки: 12,5 жири: 20,3 вуглеводи: 11,5

**вечеря**  
**19<sup>00</sup>**

веган голубці з джекфрутом

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

## 1 тиждень – середа

**сніданок**  
**8<sup>00</sup>**

зелена шакшука

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

зелений сік: шпинат-мигдаль

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

**обід**  
**13<sup>00</sup>**

карі крем-суп з цвітної капусти

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

зелений салат з папаєю та апельсином

315g | 577ккал | білки: 12,28 жири: 39,06 вуглеводи: 44,1

безглютеновий хліб в асортименті

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

**перекус**  
**16<sup>00</sup>**

цукерка salted caramel

30g | 178ккал | білки: 2,9 жири: 14,8 вуглеводи: 8,2

**вечеря**  
**19<sup>00</sup>**

запечений батат з гуакамолем і нутом

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

## 1 тиждень – четвер

**сніданок**  
**8<sup>00</sup>**

перлова каша з броколі та соусом песто

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

**зелений сік: кабачок-шпинат**

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

**обід**  
**13<sup>00</sup>**

гарбузовий крем-суп

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

табуле з сочевиці, буряка та в'яленого томату

270g | 396ккал | білки: 16,47 жири: 14,58 вуглеводи: 49,68

**безглютеновий хліб в асортименті**

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

**перекус**  
**16<sup>00</sup>**

протеїновий батончик з мигдалем

50g | 279ккал | білки: 12,5 жири: 21,3 вуглеводи: 9,4

**вечеря**  
**19<sup>00</sup>**

кіноа з шиїтаке, зеленню, фундуком та песто

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

## 1 тиждень – п'ятниця

**сніданок**  
**8<sup>00</sup>**

**чорничні млинці з кокосовим кремом**

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

**зелений сік: капуста-яблуко**

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

**обід**  
**13<sup>00</sup>**

**крем-суп з кореня селери**

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

**салат пад тай з фенхелем**

250g | 235ккал | білки: 7,5 жири: 9 вуглеводи: 19,75

**безглютеновий хліб в асортименті**

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

**перекус**  
**16<sup>00</sup>**

**батончик peanut maxi**

55g | 292ккал | білки: 8,4 жири: 22,4 вуглеводи: 14,7

**вечеря**  
**19<sup>00</sup>**

**тофу стейк в норі з грибами шиїтаке**

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

## 1 тиждень – субота

**сніданок**  
**8<sup>00</sup>**

ляляна каша з кіноа на мигдалевому молоці

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

**зелений сік: шпинат-авокадо-мікрогрін**

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

**обід**  
**13<sup>00</sup>**

пряний гарбузовий крем-суп

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

салат сирюда з імбирним понзу

211g | 363ккал | білки: 4,4 жири: 19,1 вуглеводи: 20,0

**безглютенювий хліб в асортименті**

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

**перекус**  
**16<sup>00</sup>**

батончик crunch

50g | 256ккал | білки: 5,8 жири: 17,5 вуглеводи: 18,8

**вечеря**  
**19<sup>00</sup>**

табуле зі спельтою і тахінним соусом

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

## 1 тиждень – неділя

<b>сніданок</b> <b>8<sup>00</sup></b>	зелена гречка з печеним яблуком та корицею 260g   551ккал   білки: 1,6 жири: 27,6 вуглеводи: 74,1  зелений сік: анас-яблуко-огірок 200g   71ккал   білки: 1,82 жири: 0,51 вуглеводи: 14,72
<b>обід</b> <b>13<sup>00</sup></b>	суп-пюре із нуту та батату 270g   134ккал   білки: 0,9 жири: 2,3 вуглеводи: 27,3  боул з бататом і кіноа 300g   321ккал   білки: 14,7 жири: 32,1 вуглеводи: 30,9  безглютеновий хліб в асортименті 50g   141ккал   білки: 5,3 жири: 1,8 вуглеводи: 26,0
<b>перекус</b> <b>16<sup>00</sup></b>	протеїновий батончик з мигдалем 50g   279ккал   білки: 12,5 жири: 21,3 вуглеводи: 9,4
<b>вечеря</b> <b>19<sup>00</sup></b>	кейл з фундуком, буряком в норі і печеними коренеплодами 265g   550ккал   білки: 4,2 жири: 44,3 вуглеводи: 33,7