

2000 ккал
2 тиждень

RATION NORMAL



GREEN CHEF.

2 тиждень – понеділок

сніданок
8⁰⁰

солодка каша з амарантом, шоколадним соусом та ягодами

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

зелений сік: кокосова вода-ананас-огірок

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

обід
13⁰⁰

суп-пюре із цвітної капусти та цибулі порей

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

салат коу слоу з водоростями хіяші, авокадо та дайконом

300g | 374ккал | білки: 5,7 жири: 24,3 вуглеводи: 20,7

безглютеновий хліб в асортименті

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

перекус
16⁰⁰

протейновий з батончик кеш'ю

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

вечеря
19⁰⁰

табуле з кіноа, хумусом і овочами

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

2 тиждень – вівторок

сніданок
8⁰⁰

печений буряк з гуакамолем

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

зелений сік: гарбуз-шпинат

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

обід
13⁰⁰

гороховий суп-пюре зі спеціями

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

салат з кіноа та маринованим тофу

260g | 416ккал | білки: 12,48 жири: 30,16 вуглеводи: 23,66

безглютеновий хліб в асортименті

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

перекус
16⁰⁰

батончик real caramel

50g | 278ккал | білки: 4,5 жири: 21,2 вуглеводи: 16,7

вечеря
19⁰⁰

запечений батат з грибами та веган сметаною

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

2 тиждень – середа

сніданок
8⁰⁰

тофу сирники з салатом та перловкою

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

аюрведичний чай джаму

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

обід
13⁰⁰

грибний крем-суп з шиїтаке та печерицями

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

салат sweet chilli з авокадо та спельтою

280g | 330ккал | білки: 5,32 жири: 27,72 вуглеводи: 39,76

безглютеновий хліб в асортименті

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

перекус
16⁰⁰

протеїновий батончик з мигдалем

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

вечеря
19⁰⁰

рол з авакадо та шпинатом

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

2 тиждень – четвер

сніданок
8⁰⁰

боул з бурим рисом та бобами едамаме

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

зелений сік: огірок-яблуко-шпинат

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

обід
13⁰⁰

буряковий суп з квасолею

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

**салат з чорним рисом, артишоком
та соусом песто**

225g | 456ккал | білки: 4,73 жири: 40,05 вуглеводи: 19,13

безглютеновий хліб в асортименті

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

перекус
16⁰⁰

батончик peanut maxі

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

вечеря
19⁰⁰

пюре із корнеплодів з котлетою з кіноа

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

2 тиждень – п'ятниця

сніданок
8⁰⁰

норі рол з кіноа і бататом

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

зелений сік: шпинат-мигдаль

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

обід
13⁰⁰

крем-суп з овочевого міксу

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

салат нісуаз з соєвими битками, томатами та кеш'ю

310g | 623ккал | білки: 31,62 жири: 62,93 вуглеводи: 32,55

безглютеновий хліб в асортименті

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

перекус
16⁰⁰

цукерка choco caramel

30g | 165ккал | білки: 1,7 жири: 12,3 вуглеводи: 9,9

вечеря
19⁰⁰

галета з червоної квасолі з зеленню

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

2 тиждень – субота

сніданок
8⁰⁰

зелені млинці з папаєю та крем-сиром

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

зелений сік: кабачок-шпинат

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

обід
13⁰⁰

крем-суп з броколі та шпинату

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

салат з артишоком

250g | 341ккал | білки: 7,5 жири: 26,5 вуглеводи: 18

безглютеновий хліб в асортименті

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

перекус
16⁰⁰

цукерка грильяз

25g | 141ккал | білки: 3,2 жири: 10,8 вуглеводи: 7,8

вечеря
19⁰⁰

спельтове ризото з цукіні, броколі та зеленим горошком

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

2 тиждень – негіля

сніданок 8⁰⁰	печений корінь селери з хумусом і м'ятним йогуртом 280g 389ккал білки: 2,2 жири: 24,9 вуглеводи: 30 зелений сік: капуста-яблуко 200g 55ккал білки: 1,2 жири: 0,46 вуглеводи: 11,39
обід 13⁰⁰	крем-суп зі шпинату 270g 228ккал білки: 2,03 жири: 20,3 вуглеводи: 9,3 салат з печеним бататом, шіітаке та перловкою 270g 452ккал білки: 8,91 жири: 39,42 вуглеводи: 22,95 безглютеновий хліб в асортименті 50g 141ккал білки: 5,3 жири: 1,8 вуглеводи: 26,0
перекус 16⁰⁰	батончик peanut maxi 55g 294ккал білки: 8,4 жири: 22,4 вуглеводи: 14,7
вечеря 19⁰⁰	палак панір з тофу 270g 488ккал білки: 26,5 жири: 34,6 вуглеводи: 17,6