

2000 ккал  
3 тиждень

# RATION NORMAL



GREEN CHEF.

### 3 тиждень – понеділок

<b>сніданок</b> <b>8<sup>00</sup></b>	<b>боул з буряком, гуакамолем та нутом</b> 270g   487ккал   білки: 17 жири: 29,7 вуглеводи: 37,8  <b>зелений сік: шпинат-авокадо-мікрогрін</b> 200g   74ккал   білки: 1,66 жири: 6,1 вуглеводи: 3,09
<b>обід</b> <b>13<sup>00</sup></b>	<b>суп-пюре кукурудзяний чаудер</b> 270g   364ккал   білки: 4,4 жири: 29,6 вуглеводи: 20  <b>овочі стір-фрай з бурим рисом</b> 200g   294ккал   білки: 5,6 жири: 6,6 вуглеводи: 31,6  <b>безглютеновий хліб в асортименті</b> 50g   141ккал   білки: 5,3 жири: 1,8 вуглеводи: 26,0
<b>перекус</b> <b>16<sup>00</sup></b>	<b>цукерка salted caramel</b> 30g   178ккал   білки: 2,9 жири: 14,8 вуглеводи: 8,2
<b>вечеря</b> <b>19<sup>00</sup></b>	<b>оладки з цукіні</b> 280g   379ккал   білки: 19 жири: 38,4 вуглеводи: 42

### 3 тиждень – вівторок

**сніданок**  
**8<sup>00</sup>**

трінгли з ферментованим сиром і зеленню

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

**зелений сік: ананас-яблуко-огірок**

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

**обід**  
**13<sup>00</sup>**

крем-суп зі спаржи та шпинату

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

**салат з яблучним діпом та вишнею**

230g | 271ккал | білки: 8,05 жири: 20,47 вуглеводи: 22,31

**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>**

**безглютенова паста з грибами**

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

### 3 тиждень – середа

**сніданок**  
**8<sup>00</sup>**

вафлі з кіноа та цукіні з печеними овочами  
260g | 445ккал | білки: 16,6 жири: 19 вуглеводи: 77

зелений сік: кокосова вода-ананас-огірок  
200g | 78ккал | білки: 1,93 жири: 0,47 вуглеводи: 16,49

**обід**  
**13<sup>00</sup>**

крем-суп із білих коренеплодів  
з трюфельною олією

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

салат з виноградом та веганською моцарелою  
175g | 430ккал | білки: 5,6 жири: 25,9 вуглеводи: 16,45

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

**перекус**  
**16<sup>00</sup>**

цукерка грильяз

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

**вечеря**  
**19<sup>00</sup>**

хумус з червоної квасолі і печеними  
коренеплодами

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

---

### 3 тиждень – четвер

---

**сніданок**  
**8<sup>00</sup>**

салат з фалафелем, буряком, огірком  
та шпинатом

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

зелений сік: гарбуз-шпинат

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

---

**обід**  
**13<sup>00</sup>**

крем-суп з цукіні

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

табуле з зеленою гречкою

230g | 289ккал | білки: 8,74 жири: 13,8 вуглеводи: 39,33

безглютеновий хліб в асортименті

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

---

**перекус**  
**16<sup>00</sup>**

батончик соconut pleasure

50g | 288ккал | білки: 3,3 жири: 23,0 вуглеводи: 17,1

---

**вечеря**  
**19<sup>00</sup>**

запечений батат зі шпинатом та сиром

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

---

### 3 тиждень – п'ятниця

<b>сніданок</b> <b>8<sup>00</sup></b>	<b>безглютенові панкейки з ягідним кремом</b> 280g   731ккал   білки: 9,5 жири: 42,3 вуглеводи: 103 <b>аюрведичний чай джаму</b> 270g   80ккал   білки: 0,27 жири: 0,12 вуглеводи: 19,38
<b>обід</b> <b>13<sup>00</sup></b>	<b>сочевичний крем-суп з листям кафір-лайму</b> 270g   192ккал   білки: 13,6 жири: 1,2 вуглеводи: 31,6 <b>салат з печеним буряком і ферментованим крем-сиром</b> 200g   357ккал   білки: 10,2 жири: 26,4 вуглеводи: 19,6 <b>безглютеновий хліб в асортименті</b> 50g   141ккал   білки: 5,3 жири: 1,8 вуглеводи: 26,0
<b>перекус</b> <b>16<sup>00</sup></b>	<b>батончик real caramel</b> 50g   278ккал   білки: 4,5 жири: 21,2 вуглеводи: 16,7
<b>вечеря</b> <b>19<sup>00</sup></b>	<b>зелена паста з печеними томатами, веган пармезаном та шпинатним соусом</b> 300g   246ккал   білки: 5,4 жири: 6,3 вуглеводи: 42

---

## 3 тиждень – субота

---

**сніданок**  
**8<sup>00</sup>**

перлова каша з гарбузом та в'яленими  
томатами

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

зелений сік: огірок-яблуко-шпинат

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

---

**обід**  
**13<sup>00</sup>**

крем-суп з броколі та цвітної капусти

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

мексиканський боул з авокадо та манго

280g | 482ккал | білки: 17,08 жири: 33,3 вуглеводи: 37,2

безглютеновий 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>**

рагу з кейлом та білою квасолею

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

---

### 3 тиждень – негіля

<b>сніданок</b> <b>8<sup>00</sup></b>	трінгли з ферментованим сиром у полуничному соусі 230g   745ккал   білки: 19,6 жири: 49,2 вуглеводи: 55,9  зелений сік: шпинат-мигдаль 200g   91ккал   білки: 2,48 жири: 6,01 вуглеводи: 6,73
<b>обід</b> <b>13<sup>00</sup></b>	крем-суп з буряка 270g   92ккал   білки: 3,8 жири: 0,3 вуглеводи: 21,2  салат з веганською моцарелою, фенхелем і виноградом 150g   348ккал   білки: 3,15 жири: 30,9 вуглеводи: 14,4  безглютеновий хліб в асортименті 50g   141ккал   білки: 5,3 жири: 1,8 вуглеводи: 26,0
<b>перекус</b> <b>16<sup>00</sup></b>	цукерка choco caramel 30g   165ккал   білки: 1,7 жири: 12,3 вуглеводи: 9,9
<b>вечеря</b> <b>19<sup>00</sup></b>	салат зі шпинатом, авокадо і печеним нутом 275g   461ккал   білки: 14,6 жири: 29,4 вуглеводи: 34,4