

RATION LIGHT РИБНИЙ

1200-1400
ккал

NORVEN

TASTE OF NORWAY



GREEN CHEF
ration

Понеділок

8⁰⁰-9⁰⁰

**морепродукти в кокосовому соусі
зі шпинатом**

350g | 372ккал | білки: 22,4 жири: 19,9 вуглеводи: 25,8

13⁰⁰-14⁰⁰

тайський салат з кальмаром

290g | 412ккал | білки: 23,2 жири: 21,7 вуглеводи: 16

18⁰⁰-19⁰⁰

філе скумбрії з цвітною капустою

300g | 422ккал | білки: 41,4 жири: 21,7 вуглеводи: 15,2

anytime

сік гарбуз/шпинат

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

безглютеновий хліб в асортименті

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

Вівторок

8⁰⁰-9⁰⁰

цільнозернова вівсянка з ягодами

300g | 385ккал | білки: 11,1 жири: 17,7 вуглеводи: 45,3

13⁰⁰-14⁰⁰

білковий омлет з креветками, кіноа та чері

300g | 256ккал | білки: 33,3 жири: 7,8 вуглеводи: 13,2

18⁰⁰-19⁰⁰

салат з авокадо та тілапією

350g | 307ккал | білки: 31,5 жири: 14,0 вуглеводи: 13,7

anytime

протеїново-маракуєвий чіа пудінг

250g | 270ккал | білки: 21,5 жири: 11,9 вуглеводи: 19,2

безглютеновий хліб в асортименті

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

Середа

8⁰⁰-9⁰⁰

спагеті путанеска з мідіями

360g | 544ккал | білки: 27,9 жири: 21,6 вуглеводи: 59,4

13⁰⁰-14⁰⁰

сочевичний крем-суп з креветкою

285g | 257ккал | білки: 19,2 жири: 4,3 вуглеводи: 35,4

18⁰⁰-19⁰⁰

**сочевичні млинці з тофу
та запеченими овочами**

350g | 435ккал | білки: 24,4 жири: 20,1 вуглеводи: 39,0

anytime

сік огірок/шпинат

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

безглютеновий хліб в асортименті

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

Четвер

8⁰⁰-9⁰⁰

кеш'ю броколі зі скрамблом

350g | 469ккал | білки: 26,6 жири: 22,1 вуглеводи: 19,6

13⁰⁰-14⁰⁰

салат з кіноа, авокадо, яйцем пашот та слабосоленим лососем

370g | 499ккал | білки: 23,6 жири: 37,0 вуглеводи: 17,9

18⁰⁰-19⁰⁰

стручкова квасоля з тофу теріякі

300g | 247ккал | білки: 15,0 жири: 12,6 вуглеводи: 18,3

anytime

сік капуста/яблуко

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

безглютеновий хліб в асортименті

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

П'ятниця

8⁰⁰-9⁰⁰

**омлет зі шпинату та пробіотик мікс
з молодого горошку**

300g | 356ккал | білки: 22,2 жири: 23,9 вуглеводи: 13,0

13⁰⁰-14⁰⁰

паштет зі скумбрією та табуле

340g | 618ккал | білки: 27,2 жири: 30,6 вуглеводи: 58,5

18⁰⁰-19⁰⁰

**тілапія зі соусом путанеска
та спаржевою квасолею**

310g | 206ккал | білки: 27,4 жири: 6,8 вуглеводи: 8,7

anytime

смюзі GREEN MILK LIGHT DETOX

250g | 103ккал | білки: 8,0 жири: 1,5 вуглеводи: 12,45

безглютеновий хліб в асортименті

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

Субота

8⁰⁰-9⁰⁰

пюре з зеленого горошку
з морепродуктами

320g | 367ккал | білки: 26,0 жири: 15,8 вуглеводи: 30,1

13⁰⁰-14⁰⁰

салат з тунцем та гірчичною заправкою

300g | 476ккал | білки: 25,3 жири: 34,0 вуглеводи: 17,3

18⁰⁰-19⁰⁰

тофу карі з перепелиними яйцями

300g | 309ккал | білки: 21,9 жири: 13,0 вуглеводи: 26,0

anytime

сік ананас/огірок

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

безглютеновий хліб в асортименті

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

Неділя

8⁰⁰-9⁰⁰

Кальмар гриль зі спельтою і табуле

340g | 399ккал | білки: 29,6 жири: 19,2 вуглеводи: 26,9

13⁰⁰-14⁰⁰

Бурий рис з пастернаком та крем сиром

300g | 435ккал | білки: 16,8 жири: 17,9 вуглеводи: 51,7

18⁰⁰-19⁰⁰

Тунець з тайським соусом

250g | 313ккал | білки: 25,8 жири: 17,0 вуглеводи: 14,3

anytime

Протеїново-маракуєвий чіа пудінг

250g | 270ккал | білки: 21,5 жири: 11,9 вуглеводи: 19,2

безглютеновий хліб в асортименті

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