

**GREEN CHEF**  
ration

**NORVEN**

TASTE OF NORWAY

ration  
**NORMAL**  
**РИБНИЙ**

2000 ккал

## Понеділок

**сніданок**  
**8<sup>00</sup>**

морепродукти в кокосовому соусі  
зі шпинатом

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

сік гарбуз/шпинат

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

**обід**  
**13<sup>00</sup>**

протеїново-вишневий чіп пудінг

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

тайський салат з кальмаром

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

безглютеновий хліб в асортименті

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

**перекус**  
**16<sup>00</sup>**

сезонні ягоди/фрукти

200g | 88ккал | білки: 1,8 жири: 0,7 вуглеводи: 18,7

**вечеря**  
**19<sup>00</sup>**

філе скумбрії з цвітною капустою

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

## Вівторок

**сніданок**  
**8<sup>00</sup>**

цільнозернова вівсянка з ягодами

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

протеїново-маракуєвий чіа пудінг

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

**обід**  
**13<sup>00</sup>**

морквяний крем-суп

270g | 105ккал | білки: 2,0 жири: 5,2 вуглеводи: 12,5

білковий омлет з креветками, кіноа та чері

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

безглютеновий хліб в асортименті

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

**перекус**  
**16<sup>00</sup>**

вафельний трикутник солона карамель

50g | 206ккал | білки: 1,75 жири: 15,8 вуглеводи: 14,3

**вечеря**  
**19<sup>00</sup>**

салат з авокадо та тілапією

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

---

## Середа

---

**сніданок**  
**8<sup>00</sup>**

спагеті путанеска з мідіями

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

сік огірок/шпинат

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

---

**обід**  
**13<sup>00</sup>**

сочевичний крем-суп з креветкою

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

протеїново- ананасовий чіа пудинг

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

---

**перекус**  
**16<sup>00</sup>**

цукерка грильяз

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

---

**вечеря**  
**19<sup>00</sup>**

сочевичні млинці з тофу

та запеченими овочами

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

---

---

## Четвер

---

**сніданок**  
**8<sup>00</sup>**

кеш'ю броколі зі скрамблом

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

сік капуста/яблуко

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

---

**обід**  
**13<sup>00</sup>**

грибна паста

300g | 340ккал | білки: 9,3 жири: 13,4 вуглеводи: 45,6

салат з кіноа, авокадо, яйцем пашот  
та слабосоленим лососем

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

безглютеновий хліб в асортименті

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

---

**перекус**  
**16<sup>00</sup>**

протеїново-маракуєвий чіа пудинг

300g | 270ккал | білки: 21,5 жири: 11,9 вуглеводи: 19,2

---

**вечеря**  
**19<sup>00</sup>**

стричкова квасоля з тофу теріякі

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

---

## П'ятниця

**сніданок**  
**8<sup>00</sup>**

омлет зі шпинату та пробіотик мікс  
з молодого горошку

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

смугі GREEN MILK LIGHT DETOX

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

**обід**  
**13<sup>00</sup>**

суп пюре гороховий зі спеціями

270g | 301ккал | білки: 12,3 жири: 16,0 вуглеводи: 26,9

паштет зі скумбрією та табуле

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

безглютеновий хліб в асортименті

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

**перекус**  
**16<sup>00</sup>**

сезонні ягоди/фрукти

200g | 111ккал | білки: 1,9 жири: 0,6 вуглеводи: 24,6

**вечеря**  
**19<sup>00</sup>**

тілапія зі соусом путанеска  
та спаржевою квасолею

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

---

## Субота

---

**сніданок**  
**8<sup>00</sup>**

пюре з зеленого горошку  
з морепродуктами

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

сік ананас/огірок

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

---

**обід**  
**13<sup>00</sup>**

смузі SKIN&HAIR VITAMIN E

250g | 345ккал | білки: 15,3 жири: 20,5 вуглеводи: 24,8

салат з тунцем та гірчичною заправкою

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

безглютеновий хліб в асортименті

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

---

**перекус**  
**16<sup>00</sup>**

сезонні ягоди/фрукти

200g | 88ккал | білки: 1,8 жири: 0,7 вуглеводи: 18,7

---

**вечеря**  
**19<sup>00</sup>**

тофу карі з перепелиними яйцями

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

---

## Неділя

**сніданок**  
**8<sup>00</sup>**

Кальмар гриль зі спельтою і табуле  
340g | 399ккал | білки: 29,6 жири: 19,2 вуглеводи: 26,9  
Протеїново-маракуєвий чіа пудінг  
250g | 270ккал | білки: 21,5 жири: 11,9 вуглеводи: 19,2

**обід**  
**13<sup>00</sup>**

Крем суп з цвітною капустою  
та цибулею порей  
270g | 126ккал | білки: 2,3 жири: 9,0 вуглеводи: 9,0  
Бурий рис з пастернаком та крем сиром  
300g | 435ккал | білки: 16,8 жири: 17,9 вуглеводи: 51,7  
безглютеновий хліб в асортименті  
50g | 141ккал | білки: 5,3 жири: 1,8 вуглеводи: 26,0

**перекус**  
**16<sup>00</sup>**

Сік яблуко/шпинат  
200g | 91ккал | білки: 2,48 жири: 6,01 вуглеводи: 6,73

**вечеря**  
**19<sup>00</sup>**

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