

реВиталь[®]
food

ПОСТНОЕ ПИТАНИЕ

1500 ККАЛ

1 день

Первый завтрак (9:00–10:00)

- *Каша овсяная на соевом молоке с яблочным джемом и ароматом корицы 280 г. (283 ккал)*
- *Смузи клубника, вишня яблоко 250 г. (112 ккал)*
- *Хлеб цельнозерновой 60 г. (109 ккал)*

Второй завтрак (11:00–12:00)

- *Мусс из манго, тыквы и яблока 150 г. (92 ккал)*

Обед (13:00–14:00)

- *Суп овощной 270 г. (132 ккал)*
- *Булгур с овощами 300 г. (295 ккал)*

Полдник (15:00–16:00)

- *Салат из рукколы с фенхелем, запеченной свеклой и филе красного грейпфрута 200 г. (155 ккал)*

Ужин (17:00–18:00)

- *Рис с баклажанами в томатном соусе 300 г. (259 ккал)*

Общая калорийность дневного рациона - 1465 ккал.

2 день

Первый завтрак (9:00–10:00)

- *Каша гречневая на рисовом молоке с кедровыми орешками 250 г. (329 ккал)*
- *Смузи манго, банан, яблоко 250 г. (144 ккал)*
- *Хлеб цельнозерновой 60 г. (109 ккал)*

Второй завтрак (11:00–12:00)

- *Печеное яблоко с медом, кедровыми орешками, корицей и мятой 150 г. (181 ккал)*

Обед (13:00–14:00)

- *Крем – суп «Борщ» 200 г. (64 ккал)*
- *Киноа с жареными шампиньонами, кабачками и сладким перцем 250 г. (292 ккал)*

Полдник (15:00–16:00)

- *Винегрет 150 г. (186 ккал)*

Ужин (17:00–18:00)

- *Баклажаны, жаренные с овощами 350 г. (182 ккал)*

Общая калорийность дневного рациона - 1507 ккал.

3 день

Первый завтрак (9:00–10:00)

- *Каша пшенная на рисовом молоке с кусочками тыквы 250 г. (280 ккал)*
- *Смузи банан, клубника, апельсин 250 г. (138 ккал)*
- *Хлеб цельнозерновой 60 г. (109 ккал)*

Второй завтрак (11:00–12:00)

- *Фруктовый салат с медом 150 г. (152 ккал)*

Обед (13:00–14:00)

- *Борщ вегетарианский с фасолью 250 г. (120 ккал)*
- *Драники картофельные с домашним соевым майонезом 260 г. (407 ккал)*

Полдник (15:00–16:00)

- *Десерт из запеченных яблок с корицей 130 г. (132 ккал)*

Ужин (17:00–18:00)

- *Овощное ассорти из перца, спаржи, капусты брокколи и цветной 200 г. (102 ккал)*

Общая калорийность дневного рациона - 1440 ккал.

4 день

Первый завтрак (9:00–10:00)

- *Каша рисовая на кокосовом молоке с карамелью 280 г. (289 ккал)*
- *Смузи киви, груша, яблоко 250 г. (113 ккал)*
- *Хлеб цельнозерновой 60 г. (109 ккал)*

Второй завтрак (11:00–12:00)

- *Желе апельсиновое с кусочками киви 150 г. (148 ккал)*

Обед (13:00–14:00)

- *Суп-пюре из тыквы с легким соусом «песто» 200 г. (44 ккал)*
- *Буррито со шпинатом и белой фасолью 220 г. (352 ккал)*

Полдник (15:00–16:00)

- *Салат из свеклы с листьями салата с сыром «тофу» и лепестками миндаля 160 г. (116 ккал)*

Ужин (17:00–18:00)

- *Рассыпчатая гречневая каша, обжаренная с овощами 280 г. (236 ккал)*

Общая калорийность дневного рациона - 1454 ккал.

5 день

Первый завтрак (9:00–10:00)

- *Каша пшенная на соевом молоке с ароматом мяты и соусом из лесных ягод 280 г. (320 ккал)*
- *Смузи клубника, вишня, банан, яблоко 250 г. (135 ккал)*
- *Хлеб цельнозерновой 60 г. (109 ккал)*

Второй завтрак (11:00–12:00)

- *Яблочный самбук с соусом из кураги 150 г. (117 ккал)*

Обед (13:00–14:00)

- *Суп пюре из зеленого горошка с ароматом лимона 250 г. (123 ккал)*
- *Овощное пюре из тыквы, сельдерея и свеклы с рукколой 200 г. (52 ккал)*

Полдник (15:00–16:00)

- *Салат из фасоли с кукурузой и ржаными гренками 230 г. (308 ккал)*

Ужин (17:00–18:00)

- *Котлеты капустные с соусом из домашнего постного майонеза 275 г. (309 ккал)*

Общая калорийность дневного рациона - 1473 ккал.

6 день

Первый завтрак (9:00–10:00)

- *Оладьи из кабачков 250 г. (235 ккал)*
- *Смузи банан, яблоко, черника 200 г. (126 ккал)*
- *Хлеб цельнозерновой 60 г. (109 ккал)*

Второй завтрак (11:00–12:00)

- *Груша в соусе из ежевики 120 г. (110 ккал)*

Обед (13:00–14:00)

- *Суп картофельный с чечевицей и чесночной гренкой 250 г. (167 ккал)*
- *Котлеты морковные с соевым соусом 275 г. (322 ккал)*

Полдник (15:00–16:00)

- *Десерт из запеченных яблок с корицей 130 г. (132 ккал)*

Ужин (17:00–18:00)

- *Лапша фунчоза с овощами, обжаренными в соевом соусе 300 г. (268 ккал)*

Общая калорийность дневного рациона - 1471 ккал.

7 день

Первый завтрак (9:00–10:00)

- *Каша овсяная с курагой и изюмом 150 г. (180 ккал)*
- *Смузи киви, клубника, груша, яблоко 250 г. (115 ккал)*
- *Хлеб цельнозерновой 60 г. (109 ккал)*

Второй завтрак (11:00–12:00)

- *Желе из мандаринового сока с кусочками манго и ягодным соусом 150 г. (88 ккал)*

Обед (13:00–14:00)

- *Суп-пюре из сладкого перца с соусом из йогурта 200 г. (92 ккал)*
- *Булгур с овощами 300 г. (295 ккал)*

Полдник (15:00–16:00)

- *Оливье с жареными вешенками 200 г. (210 ккал)*

Ужин (17:00–18:00)

- *Овощной буррито с грибами и томатами 250 г. (292 ккал)*

Общая калорийность дневного рациона - 1443 ккал.