

ЗАВТРАК

Воздушный омлет с брокколи и английским сыром чеддер

К 292,23 | Ж 20,39 | Б 20,12 | У 5,03

● Выход 180 г

ЗАВТРАК ВТОРОЙ

Малина

К 39,38 | Ж 0,47 | Б 1,25 | У 7,30

● Выход 70 г

ОБЕД

Куриный бульон с овощами

К 197,91 | Ж 12,04 | Б 15,82 | У 6,43

● Выход 200 г

Шашлычки из масляной рыбы с лимоном

К 182,97 | Ж 6,57 | Б 29,57 | У 1,34

● Выход 150 г

Микс салат с томатами

К 65,89 | Ж 4,16 | Б 2,09 | У 4,87

● Выход 150 г

Оливковое масло

К 139,50 | Ж 15,00

● Выход 15 г

ПОЛДНИК

Миндаль

К 264,08 | Ж 22,40 | Б 7,60 | У 6,00

● Выход 40 г

УЖИН

Говядина в зелени

К 243,24 | Ж 10,22 | Б 34,42 | У 0,64

● Выход 100 г

Рататуй из овощей с шампиньонами

К 76,47 | Ж 3,20 | Б 3,32 | У 8,16

● Выход 120 г