

ДИЕТА ПРИ ДИАБЕТЕ 1800

ЗАВТРАК

**Овсяная каша со свежими ягодами
на миндальном молоке**

К 288,81 | Ж 5,45 | Б 9,18 | У 48,73

● Выход 250 г

Омлет белковый с цукини и зеленью

К 81,36 | Ж 3,04 | Б 10,33 | У 2,77

● Выход 120 г

ЗАВТРАК ВТОРОЙ

Рассыпчатый творог

К 68,40 | Ж 10,80 | Б 19,20 | У 3,60

● Выход 120 г

Киви-микс

К 87,04 | Ж 1,16 | Б 1,68 | У 16,68

● Выход 150 г

ОБЕД

Крем-суп из топинамбура

К 169,75 | Ж 5,47 | Б 4,12 | У 24,56

● Выход 200 г

Оладьи куриные с кабачком

К 203,64 | Ж 7,67 | Б 24,71 | У 8,08

● Выход 120 г

Салат из киноа с болгарским перцем

К 217,98 | Ж 10,83 | Б 6,08 | У 23,28

● Выход 180 г

ПОЛДНИК

Чечевица с белыми грибами, морковью и зеленью

К 222,03 | Ж 3,14 | Б 12,89 | У 30,61

● Выход 150 г

УЖИН

Серебристая дорадо на пару

К 146,38 | Ж 4,08 | Б 25,79 | У 1,04

● Выход 120 г

Свекольный булгур с кенийской фасолью

К 263,96 | Ж 11,06 | Б 7,22 | У 31,91

● Выход 120 г

**Микс из брокколи и цветной капусты
со стручковым зеленым горошком**

К 59,77 | Ж 2,03 | Б 3,67 | У 6,36

● Выход 120 г