Программа от отёков

JUST FOR YOU
MINDFULNESS & FOOD

ЗАВТРАК

Каша овсяная с черносливом
К 359,51 | Ж 13,04 | Б 5,27 | У 52,83
Выход 250 г

ЗАВТРАК ВТОРОЙ

Пряный напиток из шиповника
К 156,88 | Ж 0,85 | Б 2,03 | У 35,27
Выход 250 г

Слива
К 70,94 | Ж 0,75 | Б 1,20 | У 14,40
Выход 150 г

ОБЕД

Картофель "Буланжер"
К 200,49 | Ж 7,52 | Б 3,59 | У 28,25
Выход 150 г

Зеленый салат с семенами тыквы, огурцами и льняным маслом
К 183,39 | Ж 15,57 | Б 2,89 | У 7,59
Выход 200 г

ПОЛДНИК

Фраппе из кураги
К 153,16 | Ж 0,61 | Б 3,02 | У ф33,63
Выход 120 г

УЖИН

Чечевица с белыми грибами, морковью и зеленью
К 181,07 | Ж 3,09 | Б 11,67 | У 30,61
Выход 150 г

Бульон из индейки
К 119,67 | Ж 8,42 | Б 3,08 | У 7,01
Выход 120 г