

РОЖДЕСТВЕНСКИЙ ПОСТ

1400 ккал

JUST FOR YOU 
MINDFULNESS & FOOD

ЗАВТРАК

Бирхер-мюсли с тертым яблоком и орехами

К 230,77 | Ж 10,07 | Б 5,02 | У 28,66

● Выход 150 г

ЗАВТРАК ВТОРОЙ

Запеченная груша

К 75,86 | Ж 0,43 | Б 0,63 | У 16,92

● Выход 130 г

ОБЕД

Турецкий суп с овощами и горохом нут

К 133,63 | Ж 2,11 | Б 6,15 | У 21,66

● Выход 200 г

Шашлычки из масляной рыбы с лимоном

К 145,78 | Ж 5,26 | Б 23,57 | У 1,01

● Выход 120 г

Бурый рис с зеленым горошком и мятой

К 208,78 | Ж 2,18 | Б 5,90 | У 39,06

● Выход 100 г

Овощной салат с тофу

К 81,31 | Ж 5,80 | Б 3,25 | У 3,74

● Выход 100 г

Заправка кунжутная

К 38,35 | Ж 3,45 | Б 0,29 | У 1,31

● Выход 10 г

ПОЛДНИК

Мандариновый десерт с семенами чиа и ягодами

К 258,03 | Ж 14,03 | Б 4,83 | У 26,26

● Выход 192 г

УЖИН

Запеченный картофель с розмарином

К 202,54 | Ж 5,60 | Б 3,96 | У 32,74

● Выход 120 г

Рататуй из овощей с шампиньонами

К 76,47 | Ж 3,20 | Б 3,32 | У 8,17

● Выход 120 г