

ЗАВТРАК

Тост с сёмгой и авокадо

К 283,12 | Ж 17,42 | Б 15,37 | У 14,67

● Выход 130 г

ОБЕД

Суп пюре из брокколи на кокосовом молоке

К 261,08 | Ж 16,65 | Б 7,36 | У 18,31

● Выход 250 г

Спагетти из цуккини

К 92,23 | Ж 4,93 | Б 4,12 | У 7,12

● Выход 150 г

Соус песто

К 26,92 | Ж 2,65 | Б 0,25 | У 0,30

● Выход 10 г

ПОЛДНИК

Фруктовый микс (ананас, слива, яблоко, гранат)

К 73,39 | Ж 0,49 | Б 0,84 | У 16,04

● Выход 150 г

Миндаль

К 132,04 | Ж 11,20 | Б 3,80 | У 3,00

● Выход 20 г

УЖИН

Ризотто с белыми грибами и сыром

К 238,46 | Ж 9,78 | Б 8,73 | У 27,60

● Выход 150 г