

# Программа против кортизола и отеков **1500** ккал

JUST FOR YOU   
MINDFULNESS & FOOD

## ЗАВТРАК

### Напиток облепихово-апельсиновый

К 174,46 | Ж 0,79 | Б 1,40 | У 40,64

● Выход 250 г

### Тост с креветками и авокадо

К 307,22 | Ж 14,85 | Б 18,82 | У 23,20

● Выход 150 г

## ЗАВТРАК ВТОРОЙ

### Дыня

К 58,79 | Ж 0,61 | Б 1,13 | У 11,84

● Выход 150 г

## ОБЕД

### Салат из осьминожек бейби, мини-картофеля и вяленых томатов с маслом из виноградных косточек

К 378,24 | Ж 22,86 | Б 26,04 | У 15,78

● Выход 170 г

### Булгур с овощами

К 111,23 | Ж 1,38 | Б 4,40 | У 9,60

● Выход 150 г

## УЖИН

### Конфи из трески с таджатскими оливками

К 235,75 | Ж 15,96 | Б 19,76 | У 1,83

● Выход 100 г

### Ризотто из овса со спаржей и цукини

К 236,41 | Ж 6,60 | Б 6,72 | У 36,80

● Выход 150 г