

ДИЕТА ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ЖКТ

1500

ЗАВТРАК

Овсяная каша со свежими ягодами на миндальном молоке

К 231,05 | Ж 4,36 | Б 7,34 | У 38,98

● Выход 200 г

Омлет белковый с цукини и зеленью

К 81,17 | Ж 3,04 | Б 10,37 | У 2,69

● Выход 120 г

ЗАВТРАК ВТОРОЙ

Рассыпчатый творог

К 85,50 | Ж 13,50 | Б 24,00 | У 4,50

● Выход 150 г

Яблоко запеченное

К 69,91 | Ж 0,57 | Б 0,62 | У 15,19

● Выход 120 г

ОБЕД

Тыквенный суп

К 111,67 | Ж 5,15 | Б 2,14 | У 13,39

● Выход 200 г

Оладьи куриные с кабачком

К 203,64 | Ж 7,67 | Б 24,71 | У 8,08

● Выход 120 г

Киноа с брокколи и морковью

К 118,69 | Ж 2,69 | Б 5,28 | У 18,09

● Выход 120 г

ПОЛДНИК

Кисель малиновый на сиропе из топинамбура

К 246,69 | Ж 0,55 | Б 0,99 | У 46,66

● Выход 250 г

УЖИН

Серебристая дорадо на пару

К 128,62 | Ж 3,45 | Б 21,79 | У 1,74

● Выход 100 г

Булгур с оливковым маслом

К 216,40 | Ж 3,00 | Б 7,75 | У 38,22

● Выход 120 г

Микс из брокколи и цветной капусты с оливковым маслом

К 57,80 | Ж 2,15 | Б 3,41 | У 5,82

● Выход 120 г