

ДИЕТА ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ЖКТ

1800

ЗАВТРАК

Протертая гречневая каша на молоке

К 302,67 | Ж 6,64 | Б 11,28 | У 47,93

● Выход 250 г

Омлет с брокколи

К 167,80 | Ж 11,77 | Б 11,92 | У 2,30

● Выход 120 г

ЗАВТРАК ВТОРОЙ

Запеченное зеленое яблоко

К 85,33 | Ж 0,74 | Б 0,94 | У 18,19

● Выход 150 г

Йогурт

К 170,00 | Ж 10,50 | Б 8,00 | У 11,00

● Выход 250 г

ОБЕД

Овощной суп с лапшой из полбы

К 150,65 | Ж 1,13 | Б 6,67 | У 27,96

● Выход 250 г

Кнели из кролика на пару

К 258,06 | Ж 8,08 | Б 24,16 | У 7,23

● Выход 120 г

Картофельная запеканка с морковью и зеленью

К 125,59 | Ж 1,83 | Б 3,73 | У 22,95

● Выход 160 г

ПОЛДНИК

Овсяное печенье на сиропе топинамбура

К 207,67 | Ж 9,13 | Б 7,15 | У 22,89

● Выход 60 г

УЖИН

Рулет из судака с цуккини

К 193,64 | Ж 1,98 | Б 41,25 | У 3,42

● Выход 180 г

Ризотто из овса со спаржей и цуккини

К 233,27 | Ж 6,63 | Б 6,74 | У 35,95

● Выход 150 г