**G8 FITNESS FOOD**

**Фитнес-Меню**

**Понедельник Light КБЖУ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Завтрак 1 | Рулет из цуккини с сыром | 213.4 Ккал /200 г. Б – 23.2; Ж-10.4; У- 4,8 |
| Завтрак 2 | Салат с тунцом | 156.8 Ккал /150 г. Б – 14,5; Ж-6,7; У- 9,6 |
| Обед 1 | Куриный суп с лапшой | 234,7 Ккал /300 г. Б – 8,6; Ж-6,8; У- 35,2 |
| Обед 2 | Гречка с оливковым маслом | 284,0Ккал/200г. Б-8; Ж-5,2; У-35,4 |
| Гуляш из говядины180/180 гр. **430 р.** | 198,0Ккал /200 г. Б – 30; Ж-6; У- 8 |
| Ужин | Сырники с изюмом | 319,0Ккал /150 г. Б – 31,8; Ж -17,6 У- 41,4 |

Общее кол-во Ккал:1405,9

**Вторник**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Завтрак 1 | Пудинг из творога с рисом и курагой | 423,6 Ккал /200 г. Б – 23,6; Ж-15,6; У- 47,6 |
| Завтрак 2 | Салат из свежей капусты с огурцами | 100,4 Ккал /200 г. Б – 3,4; Ж-5,8; У- 11,4 |
| Обед 1 | Крем суп из овощей | 114,6 Ккал /300 г. Б – 2,7; Ж-5,1; У- 16,5 |
| Обед 2 | Куриная грудка на гриле с сыром и помидорами | 390,8Ккал /200 г. Б – 53,8; Ж-9,0; У- 2,0 |
| Отварной рис с маслом | 184Ккал/200г. Б-3,0; Ж-4;У-31,4 |
| Ужин | Творожно-ягодный десерт | 245,0 Ккал /200 г. Б – 12,0; Ж-4,0; У- 17,4 |

Общее кол-во Ккал:1458,4

**Среда**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Завтрак 1 | Пшённая каша с кусочками банана | 195,4Ккал /200 г. Б – 7,0; Ж-0,8; У- 42,8 |
| Завтрак 2 | Салат с куриной печенью и рукколой | 336,6 Ккал /150 г. Б – 12,9; Ж-7,2; У- 16,9 |
| Обед 1 | Грибной крем-суп  (шампиньоны, лук, сливки, грибной бульон) | 253,5Ккал /300 г. Б – 10,2; Ж-16,2; У- 17,7 |
| Обед 2 | Биточки рыбные | 290,0Ккал /200 г. Б – 27,6; Ж-10,8; У- 21,4 |
| Дикий рис | 229,6/200г. Б-8,2; Ж -0,6; У-41,6 |
| Ужин | Морковно-творожные биточки | 186,4/ Ккал /200 г. Б – 18,2; Ж-6,4; У- 14,2 |

Общее кол-во Ккал: 1491,5

**Четверг КБЖУ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Завтрак 1 | Омлет с фасолью | 228,0Ккал /250 г. Б – 14,0; Ж-15,8; У-6,75 |
| Завтрак 2 | Ролл с лососем | 289,6Ккал /200 г. Б – 14,0; Ж-6,8; У-46,8 |
| Обед 1 | Кус-кус с овощами | 210,4Ккал /200 г. Б – 5,8; Ж-5,0; У- 28,6 |
| Биточки из индейки | 286,1Ккал /150 г. Б – 21,5; Ж-17,5; У- 10,8 |
| Обед 2 | Кальмар гриль с фасолью | 266,0 Ккал /200 г. Б – 20,0; Ж-10,0; У- 24,0 |
| Ужин | Творожная запеканка | 289,5Ккал /150 г. Б – 20,9; Ж-9,5; У- 28,1 |

Общее кол-во Ккал: 1569,6

**Пятница**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Завтрак 1 | Каша рисовая с ягодами | 398,0 Ккал /200 г. Б – 10,8; Ж-5,2; У- 77,6 |
| Завтрак 2 | Салат из свежих овощей | 121,6 Ккал /200 г. Б – 2,6; Ж-8; У- 8,6 |
| Обед 1 | Тыквенный крем-суп  (тыква, сельдерей, имбирь, лук порей, морковь, мед) | 141,6Ккал /300 г. Б – 5,1; Ж-5,7; У- 15,6 |
| Филе индейкина пару | 197,0Ккал /200 г. Б – 39,2; Ж-3,6; У- 0,62 |
| Обед 2 | Тефтели с рисом | 436,2 Ккал /200 г. Б – 28,2; Ж-14,2; У- 50 |
| Ужин | Шницель из моркови и творога | 187,8Ккал /200 г. Б – 7,2; Ж-3,6; У- 33,0 |

Общее кол-во Ккал:1482,2

**Суббота**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Завтрак 1 | Оладьи из тыквы | 276,8Ккал /200 г. Б – 17,2; Ж-11,4; У-24,4 |
| Завтрак 2 | Салат с овощами и индейкой | 376,4 Ккал /200 г. Б – 9,6; Ж-29,8; У- 7,0 |
| Обед 1 | Крем-суп из зеленого горошка  (зеленый горошек, лук, брокколи, тимьян) | 248,1/300 г. Б – 12,0; Ж-9,0; У- 31,5 |
| Обед 2 | Филе кефаля на выбор:  в фольге с зеленью и лимоном | 176,0Ккал /200 г. Б – 35,0; Ж-4; У- 0 |
| Отварные овощи альденте  (брокколи, мини морковь, брюссельская капуста, цветная капуста, стручковая фасоль) | 52,5Ккал /150 г. Б – 3,6; Ж-2,0; У-8,2 |
| Ужин | Чизкейк | 328,7Ккал /120 г. Б – 8,0; Ж-19,3; У-31,8 |

Общее кол-во Ккал: 1457,8

**Воскресенье**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Завтрак 1 | Шарлотка с яблоками | 376,8Ккал /200 г. Б – 8,6; Ж-8,0; У-68,6 |
| Завтрак 2 | Салат с рукколой и грибами | 237,4Ккал /200 г. Б – 10,8; Ж-20,0; У- 5,0 |
| Обед 1 | Крем суп из цветной капусты | 174,9Ккал /300 г. Б – 11,7; Ж-9,0; У- 14,4 |
| Обед 2 | Рис отварной | 183,9 Ккал /150 г. Б – 3,6; Ж-0,9; У- 39,8 |
| Котлеты с говядиной180/180 гр. **430 р.** | 366,7Ккал /150 г. Б – 25,7; Ж-25,9; У- 4,9 |
| Ужин | Панакотта | 150,6Ккал /150 г. Б – 4,5; Ж -9,9; У- 11,1 |

Общее кол-во Ккал: 1490,3